САК БУЛЫГЫЗ, ГРИПП!

Авыру билгеләре

Грипп вакытында авыруның беренче 24-36 сәгатендә тән температурасы максималь билгесенә (39°–40°С) җитә. Күбесенчә маңгай-чигә тирәсендә урнашкан баш авыртуы, күз алмасын йөрткәндә авырту, яктылыктан курку, мускулларда һәм буыннарда авырту барлыкка килә, еш кына күңел болгану яки косу барлыкка килә, артериаль кан басымы кимергә мөмкин. Коры авыртулы ютәл, борын тыгылу, гадәттә, авыру башыннан берничә сәгатьтән соң барлыкка килә. Күкрәк тирәсендә авыртулы ютәл белән булучы трахеитның барлыкка килүе грипп өчен гадәти хәл.

Нишләргә, әгәр Сез авырый башлаган булсагыз?

Әгәр сездә бу симптомнар барлыкка килсә, мөмкин кадәр өйдә калыгыз һәм башка кешеләр белән элемтәләрне максималь чикләгез. Исегездә тотыгыз: Сез башкаларны зарарлый аласыз.

Йөткергәндә һәм төчкергәндә авызыгызны һәм борыныгызны кәгазь салфетка белән каплагыз. Кулланылган салфеткаларны чүп чиләгенә ташлагыз. Һәр йөткерү һәм төчкерү өянәгеннән соң кулларыгызны юыгыз.

«Кагоцел» (балаларга 2 яшьтән соң), «Арбидол» (балаларга 6 яшьтән соң), «Ремантадин», «Альфа2b интерферон» («Виферон», «Кипферон», «Генферон»), «Лейкоцитар кеше интерфероны» вируска каршы препаратларын кабул итәргә киңәш ителә. Куллану ысулы һәм дозировкасы препаратка булган аннотациядә күрсәтелгән.

Температураны төшерүче даруларны грипп вакытында зур саклык белән кулланырга кирәк. Күтәрелүе, үзенә күрә, вирус йогынтысына организмның саклану реакциясе булып барлыкка килгән температураны киметергә омтылырга кирәк түгел. Грипп вакытында «Аспирин» киңәш ителми, балаларга һәм яшүсмерләргә катгый тыела, нерв системасының һәм бавырның көчле зарарлануы аркасында. 38,5° югарырак температура вакытында «Парацетамол» кабул итү рөхсәт ителә (максималь тәүлек дозасын 4 граммнан арттырмыйча), «Ибупрофен» (тәүлеккә 1,2 граммнан арттырмыйча), «Натрий метамезолы » (тәүлек дозасын 2 граммнан арттырмыйча).

Эре кан тамырларына боз (култык астына һәм касык өлкәсенә), маңгайга салкын салфетка куярга була, тәнне уксус яки спирт белән су эретмәсе белән уарга була (нисбәте бергә бер).

Табибка мөрәҗәгать итегез, әгәр...

Әгәр Сездә тәүлек буена температураны төшерүче дарулар белән коррекциягә бирелми торган 38 һәм югарырак температура торса яки хәлегезнең начарлануы турында таныклаучы түбәндәге берәр билге: сулыш алу кыенлашу яки тын кысылу, күкрәктә яки корсакта авырту яки кысып алу, кинәт баш әйләнүе, саташу, көчле һәм бертуктаусыз косу, тәндә «кара көйгән урыннар» барлыкка килү, урт канавы булса, кичекмәстән медицина ярдәме сорап мөрәҗәгать итегез.

Балаларда кичекмәстән медицина ярдәме таләп ителә торган билгеләр арасында: еш сулыш алу яки сулыш алу кыенлашу, тән тиресе күгәренү, кирәк күләмдә эчүдән баш тарту, көчле һәм бертуктаусыз косу, уянмау яки реакция булмау, шулкадәр ярсыну халәте, хаттә кулга

алганда да бала каршылык күрсәтсә, соңыннан температура күтәрелү һәм көчәйтелгән ютәл белән булучы гриппның кайбер симптомнарының җиңеләюе була ала.

Әгәр авыручы янда булса

Әгәр гаиләдә авыручы булса, аны максималь аерып урнаштырырга кирәк, шәхсән үзенә савыт-саба, сөлге һәм яулыклар бирергә кирәк.

Яулыкларны, сөлгеләрне, постель кирәк-яракларын кулланудан соң кайнатырга кирәк. Бинаны ешрак җилләтергә һәм кимендә көненә 2 тапкыр дезинфекция (хлор тәшкил итүче) чараларын куллану белән юеш җыештыру үткәрергә кирәк.

Авыручыларны караучы шәхесләргә саклагыч маска белән файдаланырга, һәр 2-3 сәгать саен аны алыштырырга, ешрак кулларны сабын белән юарга яки спирт эретмәләре белән сөртергә киңәш ителә.

Әгәр бүлмәдә грипп белән авыручы булса, эш урыннарында саклагыч маска белән файдаланырга, кулларны юарга, юеш җыештыру һәм җилләтү үткәрергә кирәк. Авыру билгеләре белән эшкә йөрергә ярамый, бу тирә-юньдәге кешеләрнең йогышлануына һәм авыручының өзлегүенә китерергә мөмкин. Авыруның югары температурасы гына түгел, ә барлык билгеләре – ринит, ютәл узганчыга кадәр авыручы вируслар чыганагы булып тора.

Ничек үзеңне йогышланудан саклап калырга?

Грипп кебек билгеләре булган кешеләр белән тыгыз элемтәләргә кермәгез. Кирәк булган очракта саклагыч маска киегез.

Даими рәвештә кулларны сабын белән юыгыз яки спирт эретмәләре белән сөртегез. Авызыгызга һәм борыныгызга юылмаган куллар белән кагылмагыз.

Кешеләр күп җыелган урыннарда булу вакытын мөмкин кадәр кыскартыгыз.

Җәмәгать транспортында каты йөткергән һәм төчкергән кешеләр янында тормагыз.

Күп кеше йөри торган чараларга, бигрәк тә ябык бүлмәләрдә уздырыла торган, йөрүдән баш тартыгыз.

Грипппны профилактикалау өчен

Грипппны профилактикалау өчен күбрәк витаминнарга бай ризыклар – суган, сарымсак, кәбестә, мүк җиләге, карлыган, сырганак, нарат җиләге, лимон, бал һ. б. белән тукланырга кирәк.

Иммун системасын ныгыту өчен сәламәт яшәү рәвеше алып барыгыз (тиешенчә туклану, физик активлык, тәмәке тартудан һәм алкоголь эчүдән баш тарту). Өшүдән сакланыгыз.

«Кагоцел» (балаларга 2 яшьтән соң), «Арбидол» (балаларга 6 яшьтән соң), «Ремантадин», «Альфа2b интерферон» («Виферон», «Кипферон», «Генферон»), «Лейкоцитар кеше интерфероны» препаратларын кабул итәргә киңәш ителә.
Куллану ысулы һәм дозировкасы препаратка булган аннотациядә күрсәтелгән.