

UKREPI V ČASU SEZONE OKUŽB DIHAL

Pot širjenja

Bolezen se širi preko rok in predmetov v bolnikovi okolici ter s kapljicami po zraku (do enega metra).

V primeru, da zbolimo priporočamo:

- počitek;
- zadosten vnos tekočine;
- higieno kašlja (kašljamo v robec ali rokav);
- čim pogostejše umivanje ali razkuževanje rok, še zlasti pa po kašljanju ali kihanju;
- če je prisotna visoka telesna temperatura, jemljemo zdravila proti vročini.

Kaj storiti, če zbolimo?

Če opazite znake bolezni, podobne gripi, z mraženjem, vročino, bolečinami v mišicah in kosteh, dražečim kašljem, bolečinami v žrelu in ste bili pred kratkim na potovanju.

POKLIČITE v ambulanto osebnega zdravnika, kjer boste dobili nadaljnja navodila.

Kdo je bolj ogrožen:

Običajno so to dojenčki, otroci, starejše osebe in bolniki z nekaterimi kroničnimi obolenji.

Svetujemo vam:

- ne prihajajte po nepotrebnem v zdravstveni dom po recepte, napotnice in redne kontrole, če ni nujno;
- ob obisku zdravstvenega doma upoštevajte navodila zaposlenih in navodila za higieno kašlja in higieno rok;
- izogibajte se prostorov, kjer je veliko ljudi (gledališča, trgovski centri...);
- uporabljajte samo zdravila, ki vam jih je predpisal zdravnik ali zdravila, ki se prodajajo v lekarnah in specializiranih trgovinah;

RAZLIKA PREHLAD : GRIPA

ZNAK	PREHLAD	GRIPA
Nastop bolezni	Postopen	Nenaden
Vročina	Ni ali nizka	Visoka
Utrujenost	Ni ali blaga	Huda
Kašelj	Blag	Hud
Bolečine v žrelu	Blage	Blage
Glavobol	Ni ali blag	Hujši
Ješčnost	Zmanjšana	Zmanjšana
Bolečine v mišicah	Ni ali le blage	Hujše
Mrzlica	Ni	Mrzlica ob porastu temperature