Грипп, как правило, начинается резко и внезапно. Самочувствие ухудшается очень быстро. Нередко заболевшие в начале болезни испытывают озноб и познабливание.

Среди характерных симптомов гриппа – высокая температура, которая быстро растет (в некоторых случаях она повышается до 40 градусов и выше). Кроме того, человек может жаловаться на головную боль, ломоту в теле, боль в глазах, слабость, повышенную потливость. Возможно появление сухого кашля, который сопровождается болью за грудиной, носовое дыхание затруднено. Сразу симптомы ринита отсутствуют, насморк может появляться позже.

Сколько по времени длится грипп?

Инкубационный период гриппа может продолжаться от нескольких часов до 7 дней. Как правило, с момента заражения гриппом до появления первых признаков заболевания проходит 1-2 дня. Если грипп протекает без осложнений, симптомы сохраняются до 6 дней, температура может держаться до 4-5 дней.

Сколько дней человек с гриппом заразен?

В среднем 5-7 дней. Вместе с тем стоит учитывать, что люди, у кого иммунная система ослаблена, могут выделять вирус значительно дольше, примерно в течение 2 недель.

Респираторные инфекции, к которым относится и грипп, передаются воздушно-капельным путем. Это значит, что при чихании, кашле, дыхании заболевший человек может заразить окружающих. Например, чтобы подхватить грипп, достаточно побыть с заболевшим человеком на расстоянии менее метра на протяжении нескольких минут.

Как и чем лечить грипп?

Назначение и прием противовирусных лекарственных средств, которые используются при острых респираторных инфекциях и гриппе, проводятся по строгим показаниям и в первые 48 часов. При заложенности носа можно использовать сосудосуживающие капли в нос, но применять их не более 5 дней. Кроме того, при насморке нос промывают физраствором (0,9% раствор NaCl) или специальными растворами морской соли.

При наличии кашля можно принимать лекарственные средства, которые оказывают влияние на кашель, для снижения температуры – жаропонижающие.

Важный момент – обильное теплое питье. Компоты, морсы и чаи помогут уменьшить интоксикацию, позволят организму справиться с обезвоживаем (из-за частого дыхания, потоотделения, кашля и др.). Как у ребенка, так и у взрослых во время болезни аппетит может снижаться. Питаться следует дробно и часто.

Что делать, чтобы не заболеть гриппом?

Эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация. Прививку от гриппа все еще можно сделать, однако следует учитывать, что иммунитет после нее формируется в течение 2-3 недель и остается «напряженным», то есть способным дать достойный ответ болезни в течение года.

Кроме того, специалисты рекомендуют в период подъема заболеваемости соблюдать определенные меры профилактики:

- избегать или сократить время пребывания в местах массового скопления людей;
- носить маски, особенно в случае, если нет возможности соблюдать дистанцию 1–1,5 м, а также если у вас есть респираторные симптомы;
- следует мыть руки с мылом, при необходимости можно использовать антисептические средства;
- не стоит забывать про проветривание и влажную уборку помещений;
- здоровое питание, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон.
- при первых симптомах заболевания – останьтесь дома, проконсультируйтесь с врачом и строго соблюдайте все его рекомендации

Выполнение элементарных профилактических мер позволит каждому сохранить свое здоровье!