

ЛЕЧЕНИЕ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ (ГРИПП, ОРВИ, COVID-19)

Острые респираторные вирусные инфекции — грипп, ОРВИ, COVID-19 — легче вылечить на ранней стадии, чем бороться с осложнениями.

Эти рекомендации помогут быстро встать на ноги и избежать осложнений.



5



ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Грипп, ОРВИ и COVID-19 — острые вирусные инфекции с поражением дыхательных путей.

Грипп начинается внезапно с высокой температуры (38–40°C), сильной головной болью и ломотой.

ОРВИ протекает легче, с постепенным подъёмом температуры и насморком.

COVID-19 может давать потерю обоняния и вкуса, одышку.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ

высокая температура

озноб

головная боль

слабость

боль в горле

кашель

ломота в мышцах

насморк (не сразу при гриппе)

потеря обоняния и вкуса (COVID-19)



7

ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ



1

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И СОБЛЮДАЙТЕ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



При первых симптомах оставайтесь дома и изолируйтесь.

Не переносите болезнь на ногах — это повышает риск осложнений в 5 раз.

Постельный режим соблюдайте первые 2–3 дня.

2

СБИВАЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ



Сбивайте температуру только выше 38,5°C или при плохой переносимости.

Аспирин при гриппе и COVID-19 опасен (риск осложнений).

3

ПЕЙТЕ МНОГО ТЁПЛОЙ ЖИДКОСТИ



Пейте тёплую жидкость (морс, компот, чай, воду) по 2–3 литра в день.

Это снижает интоксикацию и предотвращает обезвоживание.

Пить нужно даже через силу.

4

ПРИНИМАЙТЕ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ



При гриппе противовирусные эффективны в первые 48 часов.

При COVID-19 — по назначению врача.

При ОРВИ противовирусные не требуются.

Антибиотики не работают против вирусов.

5

ОБЛЕГЧАЙТЕ СИМПТОМЫ



При сухом кашле — тёплое молоко с мёдом, ингаляции.

При насморке — промывание носа солевым раствором.

При потере обоняния — тренировка носа (нюхать кофе, гвоздику) после выздоровления.

6

ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТУ И УВЛАЖНЯЙТЕ ВОЗДУХ



Проветривайте комнату каждые 2–3 часа.

Увлажняйте воздух (мокрое полотенце на батарею, увлажнитель).

Сухой воздух пересушивает слизистые и замедляет выздоровление.

7

ПРИ ОСЛОЖНЕНИЯХ — НЕМЕДЛЕННО К ВРАЧУ



Если на 4–5 день температура не снижается или вернулась, появилась одышка, боль в груди, спутанность сознания — срочно к врачу.

Это могут быть пневмония, отит, миокардит.



КОГДА СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Не откладывайте визит, если появились:

- температура выше 39,5°C, не снижающаяся лекарствами
- затруднение дыхания, одышка
- сильная головная боль с рвотой
- боль в груди, учащённое сердцебиение
- спутанность сознания, бред
- потеря обоняния не восстанавливается более 3 недель



Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.

Мы всегда рядом!

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»