МЕДИЦИНА · ПРОФИЛАКТИКА

Грипп и ОРВИ

Чем они отличаются, как не заболеть и когда звать врача



Содержание

01 Что такое ОРВИ и грипп

02 Чем они отличаются

03 Как передаются вирусы

04 Профилактика

05 Когда нужен врач

01

Что такое ОРВИ и грипп

Вирусные инфекции дыхательных путей, которыми чаще болеют осенью и зимой

Вирусы вокруг нас

ОРВИ вызывают более 200 разных вирусов. Вирусы гриппа каждый год немного меняются, поэтому прививку от гриппа делают ежегодно.

- Антибиотики на вирусы не действуют
- Лечение назначает врач



Грипп и простуда

Грипп

Начинается внезапно, за несколько часов: жар до 39–40 °C, ломота в теле, головная боль, сильная слабость.

Другие ОРВИ

Начинаются постепенно: насморк, чихание, першение в горле, температура обычно не выше 38 °C.

Как передаются вирусы

По воздуху

С мельчайшими капельками при кашле, чихании и разговоре.

Через руки

Вирус попадает на руки, а с них — в нос, рот и глаза.

Через предметы

Дверные ручки, поручни, телефоны, общая посуда.

Важные цифры

200+

вирусов вызывают ОРВИ

1–4 дня

проходит от заражения гриппом до первых симптомов

6 месяцев

с этого возраста можно прививаться от гриппа

Сколько длится грипп



Первые признаки появляются через 1–4 дня после заражения. Обычно болезнь проходит примерно за неделю, а кашель может держаться две недели и дольше.

Дней по данным ВОЗ: до 4, около 7, 14 и дольше

04

Профилактика

Как не заболеть самому и не заразить других



Как защититься

Осень

Прививка

До начала эпидемии гриппа.

Всегда

Чистые руки

Мыть с мылом не меньше 20 секунд.

Каждый день

Проветривание

Свежий воздух в комнате и классе.

При кашле

Салфетка или локоть

Прикрывать рот и нос.

Если заболел

Дома

Не ходить в школу, вызвать врача.

Когда срочно к врачу



Трудно дышать

не хватает воздуха

Звоните 103 или 112.



Боль в груди

или чувство тяжести

Нужна срочная помощь.



Спутанность

сильная сонливость

Человек плохо понимает, что происходит.

Спасибо за внимание!

Берегите себя и тех, кто рядом

ГЛАВНОЕ

- Грипп начинается внезапно, другие ОРВИ — постепенно
- Лучшая защита — прививка и чистые руки
- Заболел — оставайся дома и вызывай врача

Источники: ВОЗ, бюллетень «Грипп (сезонный)»; Роспотребнадзор, «Различия гриппа и ОРВИ»; Приказ Минздрава России № 1122н о национальном календаре прививок, 2021