



PREMAGAJMO PREHLAD IN GRIPO

PREHLAD

Prehlad je vnetje zgornjih dihal (nosa, žrela in grla), ki ga povzročajo različni virusi. Teh je okoli 200 vrst, zato po prebolelem prehladu, ki ga je povzročil eden izmed njih, ne postanemo odporni proti ostalim prehladnim virusom.

Prehlad pride počasi, z zamašenim nosom, suhim in bolečim grlom ter hripavim glasom, pozneje se lahko vname še očesna veznica, redko se zviša telesna temperatura in obolenje spremlja slabo splošno počutje.

GRIPA

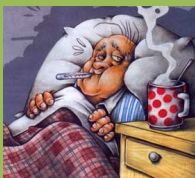
Gripa ali influenza je akutna okužba dihalnih poti, ki jo povzročajo virusi gripe tipa A, B ali C. Ti nenehno spreminjajo svoje lastnosti.

Gripa pride na hitro, bolnika spreletava mraženje, obliva visoka vročina, pestijo glavobol, bolečine v mišicah in sklepih ter se zelo slabo počuti. Tem znakom se lahko pridružijo še nahod, vneto grlo, kašelj in bolečine v prsnem košu.

Tako prehlad kot gripa se širita oz. **prenašata s kapljicami** (kihanje, kašljanje, govorjenje), kakor tudi z **dotikom rok, umazanih s kužnim izcedkom** iz bolnikovega nosu.

KAKO SE ZAŠČITIMO PRED OKUŽBO

- Kadar kašljamo ali kihamo, si **usta zakrijemo z robcem**, ki ga po uporabi zavržemo v koš za smeti,
- Pogosto si **umivamo roke** z milom in vodo, učinkoviti so tudi robčki z alkoholnim razkužilom,
- **Izogibamo se stikom** z bolnimi ljudmi,
- **Izogibamo se zaprtim prostorom** kjer se nahaja veliko ljudi,
- Se veliko **gibamo** na svežem zraku.



ČE ZBOLIMO

- Veliko **počivajmo**,
- Zaužijemo zadostno količino **tekočine**,
- Kašljamo in kihamo v **robec ali rokav**,
- Si pogosto **umivamo ali razkužujemo roke**, še zlasti pa po kašljanju ali kihanju,
- Pri prisotni visoki telesni temperaturi, jemljemo **zdravila proti vročini**,
- Poskušamo zaužiti **čim več naravnih vitaminov**.

Če se prehlad ne pozdravi v sedmih do desetih dneh ali se simptomi poslabšajo (težko dihanje, temperatura nad 38° C, bolečine v ušesih, kri ali gnoj v smrklju, zvišana temperatura skupaj s kašljem), je potrebno obiskati zdravnika. Samozdravljenje prav tako ni primerno za starejše od 65 let, nosečnice, dojenčke, majhne otroke in bolnike s kroničnimi obolenji.

Zdravje je vredno več kot največje bogastvo.