



ЧЕКОРИ КОИ ТРЕБА ДА ГИ ПРЕВЗЕМЕТЕ ДОКОЛКУ ИМАТЕ СИМПТОМИ СЛИЧНИ НА ГРИП

Ако имате симптоми и знаци на заболување кое наликува на грип:

Температура > 38°C, треска, главоболка, изнемоштеност, мускулно-зглобни болки, сува кашлица, црвено и болно грло, гребене во грлото, солзење во очите, секреција од носот

ОСТАНЕТЕ ДОМА доколку:

- Заболувањето е во блага форма и оцените дека не ви е потребна медицинска помош.
- Болеста не се влошува во текот на првите три дена од појавата на симптомите.
- Симптомите спонтано се повлекуваат во рок од 7 дена.

Додека симптомите не се повлечат :

- Избегнувајте блиски контакт со другите членови на семејството и не примајте посети.
- Проветрувајте ги често просториите каде престојувате.
- Покривајте ја устата и носот при кашлање и кивање, со рака или марамче, доколку сте во можност носете маска.
- Редовно мијте ги рацете со сапун и вода, посебно по кивање и кашлање, бидете сигурни дека и вашите блиски контакти и членовите на семејството го прават истото.
- Користете влажни марамчиња кои содржат алкохол или средство за дезинфекција на рацете.
- Избегнувајте допирање на очите, носот и устата со раце!
- Одмарајте се, избегнувајте стресови и земајте многу течности – топли супи и чаеви, сокови од свежо цедено овошје и зеленчук

СЕПАК:

*Контактирајте го вашиот матичен лекар по телефон за да добиете совет и доколку е потребно да земате симптоматска терапија!
Информирајте го лекарот за симптомите и текот на болеста, за постоење на посебни здравствени состојби - бременост, хронични заболувања како на пример: дијабет, астма, срцеви болести и сл.*

ЈАВЕТЕ СЕ НА ЛЕКАР доколку:

- Оцените дека вашата состојба бара медицинска помош.
- Болеста се влошува, симптомите се потенцираат.
- Високата температура трае подолго од 72 часа или повторно расте после нејзинопретходно намалување, и е придружена со треска.
- Симптомите на болеста траат повеќе од седум дена.
- Имате тешкотии при дишењето, градна болка, појава на вознемиреност, поспаност, конфузност, забрзано отчукување на срцето и други симптоми кои укажуваат дека е нарушена функцијата и на други органи.
- Доколку припаѓате на некоја од ризичните групи население:
 - Имате над 65 години
 - Бремена сте
 - Боледуваат од некоја хронична болест (белодробна, срцева, малигна болест, дијабет, прекумерна тежина, разни анемии, бубрежни и црnodробни болести, болести на метаболизмот, болести кои го нарушуваат имунитетот)
 - Имате болно доенче или дете помало од 2 години

НА ПАТ ДО ЛЕКАР:

- Избегнувајте јавен транспорт
- Користете заштитна маска, доколку ви е достапна
- Покријте ги устата и носот при кашлање и кивање
- Избегнувајте блиски контакти со други луѓе