

PREPORUKE ZA PONAŠANJE GRAĐANA U TOKU EPIDEMIJE GRIPA

Evidentan porast broja obolelih od gripa i oboljenja sličnih gripu zabeležen na teritoriji naše opštine nalaže mere koje treba da sprovedimo u cilju sprečavanja daljeg širenja i porasta broja obolelih.

Pošto je najčešći put i oblik prenošenja infekcije neposredni kontakt sa zaraženim osobama, neophodno je preduzeti preventivne mere kojima će se mogućnost prenošenja infekcije svesti na minimum.

Izbegavajte bliske kontakte – ako ste zdravi, izbegavajte posete bolesnim osobama od gripa ili posete zatvorenim i zagušljivim prostorima sa puno ljudi, naročito u zdravstvenim ustanovama

Ako imate grip ili prehladu, izbegavajte kontakt sa kolegama, prijateljima ili članovima porodice. Tako ćete ih zaštititi i sprečiti da se i oni razbole. Ostanite kod kuće kada ste bolesni da se oporavite i da ne biste prenosili bolest

Unos tečnosti u organizam – grip može učiniti da telo izuzetno brzo izgubi tečnost i dehidrira. Upravo iz ovog razloga treba stalno unositi što je više moguće tople napitke, supe i čajeve.

Zdrava hrana – peporučuje se uzimanje salate, voća, povrća i namirnica koje su bogate C vitaminom

Što više odmaranja – za optimalno zdravlje, potrebno je redovno spavanje, odmaranje i umerena fizička aktivnost

Vlažan i svež vazduh – udisanje vlažnog i svežeg vazduha pomaže u ublažavanju zapašenja i bolova u grlu i nosu. Provetravajte prostorije više puta dnevno po nekoliko minuta, kako biste obezbedili adekvatnu vlažnost prostora u kome boravite

Često perite ruke u toku dana - jedna od osnovnih preventivnih mera jeste pranje ruku jer je to jedan od glavnih načina prenošenja virusa, naročito kod dece. Pranje ruku je efikasan način za sprečavanje i širenja virusa gripa. Ako imate malu decu, važno je naučiti ih da često peru ruke toplom vodom i sapunicom.

Kada dođe do gripa ili prehlade, **ozbiljnog kašlja i velikog povećanja temperature** – ipak se treba obratiti lekaru, pogotovu kada je reč o deci ili starijim osobama. Grip je veoma zarazno virusno oboljenje i obično nije opasno, ali kada se iskomplikuje, posledice mogu biti ozbiljne.

Zajedno čuvamo i unapređujemo svoje zdravlje!