

GRIPA

Tratament

- Odihna la pat
- Evitarea fumatului
- Consumul de lichide
- Alimentația bogată în vitamine
- Evitarea consumului de alcool
- Utilizarea medicamentelor se face NUMAI LA INDICAȚIA MEDICULUI de familie

Simptome

- dureri de cap
- febră până la 40
- slăbiciuni
- tuse
- dureri în piept,
- dureri în articulații



Vaccinare

Profilaxie

- plimbări în aer liber
- alimente cu conținut sporit de fitocide: ceapă, usturoi, lămâie, coacăză, suc de ridiche, ceai de măcieșe
- încăperi bine aerisite
- spălătul cu apă rece (+14, +16C) a mâinilor, brațelor, gâtului și pieptului

Persoanele care trebuie să se vaccineze:

- Personalul medical
- Persoanele cu probleme cardiace sau pulmonare;
- Bolnavii cu diabet, probleme renale, anemie sau sistem imuno-deficitar (ex. SIDA);
- Femeile însărcinate;
- Copiii aflați pe tratament prelungit cu aspirina;
- Persoanele peste 65 de ani.