

რა უნდა იცოდეთ

სემონური გრიპის შესახებ

სემონური გრიპი არის, სემონური გრიპის ვირუსით გამოწვეული დაავადება, რომელიც გადაეცემა ადამიანიდან ადამიანს.

როგორ უნდა ამოიცნოთ გრიპი



უცარი მაღალი ტემპერატურა



თავის ტკივილი



ყელის ტკივილი ან ხველა



კუნთების ტკივილი

რა უნდა გააკეთოთ როცა გაქვთ გრიპი



ხველის და ცემინების დროს აიფარეთ მკლავი ან ცხვირსახოცი



დაიბანეთ ხელები ხშირად



ხანგრძლივად იყავით მოსვენებულ მდგომარეობაში



მიიღეთ დიდი რაოდენობით წყალი და ჯანსაღი საკვები



თუ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა არ გაუმჯობესდა ან მიეკუთვნებით მაღალი რისკის ჯგუფს, მიმართეთ სამედიცინო მომსახურების მიმწოდებელს

როგორ უნდა აიცილოთ თავიდან გრიპი

გრიპის თავიდან აცილების საუკეთესო საშუალება ყოველწლიური ვაქცინაციაა



ვაქცინაცია განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მათთვის ვინც იმყოფება გრიპის გართულებების მაღალი რისკის ქვეშ:

- ორსულები
- 65 წელზე მეტი ასაკის პირები
- 6 თვიდან 5 წლამდე ასაკის ბავშვები
- ქრონიკული დაავადებების მქონენი

ადამიანები, რომლებიც ცხოვრობენ მაღალი რისკის მქონე პირებთან და მათი მომვლელი პერსონალი