

## Важна информация за идентифициране и предпазване от грип Разлики между

### обикновена настинка и грип

симптоми	настинка	грип
температура	рядко	обичайна, в 80% от случаите е над 38 градуса за 3-4 дни
кашлица	със секречия	суха кашлица
болки	леки болки по тялото	остри болки по тялото
запушен нос	типичен, отминава до 7 дни спонтанно	нетипичен
втрисане	нетипично	типично - в 60% от случаите
умора	лека	умерена до силна
течащ нос	типично	нетипично
развитие на симптомите	постепенно за няколко дни	рязко от 3-6 часа (вис. темп. и болки)
главоболие	нетипично	много типично в 80% от случаите
възпалено гърло	типично	нетипично
дискомфорт в гръден кош (затруднено дишане)	леко до средно	остро и силно !!! <b>ВЕДНАГА ДА СЕ ПОТЪРСИ СПЕШИНА ПОМОЩ</b>

Коронавирусите в повечето случаи са безобидни - причиняват стомашно-чревни неразположения или пък инфекции на горните дихателни пътища като всяка настинка. Някои щамове като новият в Китай 2019-nCoV и други два от тях - респираторен синдром на Близкия изток (Mers) и тежък остър респираторен синдром (Sars) - засягат организма много по-тежко, симптомите са подобни на грипа.

Симптоми на инфекцията с коронавирус:

- Хрема;
- Кашлица;
- Висока температура;
- Умора и обща отпадналост;
- Болки в гърлото;
- Според конкретния щам, може да има и стомашно-чревни оплаквания;
- Понякога може да причини пневмония или бронхит, по-често при хора с отслабена имунна система, бебета.

Подобно на други коронавируси, както и при обикновената настинка, вирусът се разпространява чрез капчици, когато човек кашля или киха, чрез близък контакт - ръкостискане, прегръдка. Може да се разпространи и когато някой докосне замърсена повърхност, пипана от болен - например дръжка на вратата.

Няма специфични лечения за коронавируса, също както няма лечение и за обикновената настинка.

Към момента липсват специфични и конкретни указания за предпазване на инфекция с коронавирус, предаването на която не се различава от заразяването с грипен и други грипоподобни вируси.

## Предпазни мерки

*Ако все още сте здрави и не сте почувствали симптомите на вирусна, коронавирусна или грипна инфекция следвайте няколко прости стъпки по отношение на предпазване от развитието и усложненията на симптомите, както и развитието на вторични инфекции, които спокойно може да бъдат практикуване в ежедневието:*

1. *Строго да се спазва лична хигиена, ръцете да се мият с антибактериален сапун след пребиваване на обществени места или струпване на хора или със гел, съдържащ алкохол.*

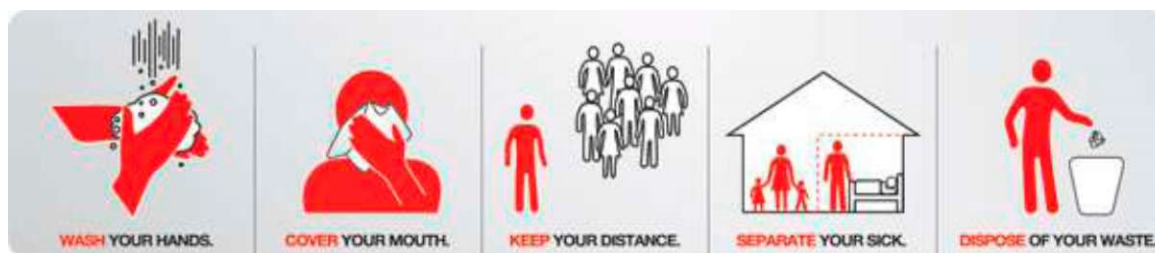
*Това просто действие премахва грипните вируси, поленнали по тях. Честото миене или дезинфектиране на ръцете ще помогне за предпазване от вирусите. Грижливо мийте ръцете с вода и сапун, особено след кихане и кашляне. Дезинфектантите за ръце на алкохолна основа или с кърпички за еднократна употреба намаляват количеството на грипни вируси върху замърсени ръце, въпреки че измиването с вода и сапун е по-ефективно. Измиването на ръцете не е просто изплакване набързо; всеки път миенето трябва да продължи най- малко 20 секунди.*

2. *Да се стои на разстояние поне 1,5 м. при разговор и да се избягват многолюдни събирания, ръкостискания и прегръдки при среща с хора.*
3. *Когато не могат да се избегнат контактите с болни, или местата с много хора, да се намали времето на престоя колкото е възможно.*
4. *Да не се ползват чаши на колеги, както и други работни пособия.*
5. *Да се носи предпазна маска. Винаги си измивайте ръцете след пипане на използвани маски. Унищожавайте използваните маски.*
6. *Да не се пипа никаква част от лицето, особено носа и устата с неизми ръце. Въздържайте се от всяко изкушение докосване на лицето (освен ако искате да се хранете, непременно след измиване на ръцете ви).*
7. *Да се взимат средства за укрепване на имунна система. Засилете имунитета си с храни, които са богати на вит. С. Ако поемате допълнителни таблетки от този витамин, добре е в добавка да има и Цинк, който ускорява абсорбцията му.*
8. *Пийте колкото се може повече топли течности. Топлите напитки отмиват попадналите върху лигавицата на носоглътката вируси в стомаха, където те не могат да оцелеят, да се размножат и причинят вреда.*
9. *Заболелите от грип или хората, при които има съмнение за заболяване да се изолират и да не ходят на работа.*
10. *При повишена температура, кашлица и трудности с дишането рано да се търси лекарска помощ, както и да се даде на лекуващия лекар информация за скорошни пътувания.*
11. *При кихане да се притварят устата и да се обърне на обратната страна на отсрещостоящия човек. Да се покриват добре носа и устата при кашлица и кихане с маска или кърпичка.*
12. *В офисите да се дезинфекцират дръжките на вратите по няколко пъти на ден.*
13. *Измерване на температурата, при повишаването и, служителят да се изолира от здравите служители. Да се избягва контакт с хора с кашлица или температура.*

14. Да се избягва консумацията на сурови или недобре сготвени животински продукти, както и суровото месо, мляко или животински органи да се обработват внимателно

*Грипните и грипopodobните, както и коронавирусите се разпространяват от човек на човек предимно при кашляне и кихане. Човек може да се зарази и при контакт с повърхности, които са заразени от пръските, отделени при кашляне и кихане от болни лица чрез докосване след това на очите, носа или устата си. Тъй като някои вируси и бактерии могат да преживеят два и повече часа върху повърхности като дръжки на врати, плотове и др., честото измиване на ръцете спомага за намаляване на възможността за заразяване от повърхности.*

### Мерки за предпазване от новия грипен вирус според Международната Федерация на Червения кръст и Червения полумесец (МФЧК/ЧП)



Препоръчват се пет прости правила за поведение, независимо къде живеем и работим:

1. **Измиване** внимателно на ръцете с топла вода и сапун/ пяна. Това е особено важно след контакт с болни хора.
2. **Покриване** добре на носа и устата при кашлица и кихане. Това може да стане с маска или кърпичка.
3. Да се **стои на разстояние** поне 1,5 м. при разговор и да се **избягват** многолюдни събирания, ръкостискания и целувки при среща с хора.
4. **Изолиране на болните** или съмнителни в отделна стая. По възможност при болния да влиза само един член от семейството и то този, който няма никакви други заболявания. Добре е при болния да се влиза с маска. Редовно да се **проветрява помещението**. Не трябва да се забравя, че най-рискови са **малките деца, бременните, болните и възрастните хора**. В тези случаи е добре да се потърси веднага медицинска помощ.
5. Да бъдат **унищожавани инфектираните материали**, като **кърпички и маски**, като за целта същите бъдат запечатвани в найлонова торба и изгорени или заровени.