

# Дали е грип - или само лоша настинка?

(Is it the Flu - Or Just a Bad Cold?)

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

# Дали е грип - или само лоша настинка?

Како ќе знаете дали имате грип (инфлуенца) или само настинка? Еве како можете да ги разликувате - и како можете да помогнете да се заштитите и од двете.

**Грип (*influenza*).** И грипот и настинката се пренесуваат на сличен начин. Тие што се заразиле кашлаат и киваат при што испуштаат заразени капки воздух - кои понатаму другите луѓе ги вдишуваат. Но, грипот е полош од настинката. Кај некои луѓе, особено оние постари од 65 години, тој може да предизвика сериозни проблеми како воспаление на белите дробови (пневмонија). Кај луѓето со срцеви заболувања може да предизвика и смрт.

**Симптоми.** Температура и треска, болки во мускулите, сува уста и грло, главоболка, кашлица, толку голем замор и омалаксаност што може да ви биде тешко да станете од кревет. Некои луѓе и повраќаат. Ова обично трае седум до 10 дена.

**Како може да го спречите?** Иако грипот не предизвикува сериозни проблеми кај повеќето од луѓето, за групите луѓе наведени подолу заболувањето може да биде опасно и тие треба да се вакцинираат против грип секоја година. Во таа група спаѓаат: сите лица постари од 65 години, сите со хронични заболувања на белите дробови (вклучувајќи и астма), сите со срцеви или бубрежни заболувања, сите што имаат дијабетес, оние кои примаат лекови што го ослабуваат имунолошкиот систем. Ако спаѓате во некоја од овие групи - дури и ако секогаш се чувствувате многу здрави - побарајте од вашиот лекар да ве вакцинира колку што е можно поскоро. Тоа ви дава време да ви се создаде отпорност (имунитет) пред да почне сезоната на грип. Можете

исто така од вашиот лекар да побарате вакцина што помага во спречувањето на пневмонија. Ако живеете во старски дом, прашајте некој од персоналот дали организирале вакцинација против грип и воспаление на белите дробови. Ако не го сториле тоа, отидете кај вашиот лекар. Вакцината против грип се препорачува и за здравствените работници кои работат со стари лица или лица кои имаат ослабен имунитет - тоа е повеќе за да се заштитат пациентите отколку самите здравствени работници. Вакцината против грип не се дава на бремени жени и на лица кои се алергични на јајца.

Други начини како да го намалите ризикот од добивање грип се: избегнувате контакт со луѓе кои се веќе болни од грип, како и места со многу луѓе каде што често се кашла и се кива. Честото миене на рацете може да помогне - понекогаш можете да носите бацили на грип на рацете. Одржувајте го здравјето колку што можете повеќе - не пушете(пушачите добиваат повеќе грип и настинки), добро одморајте се и јадете повеќе зеленчук и овошје.

**Ако добиете грип.** Треба да лежите в кревет - по можност 48 часа откако ќе се нормализира температурата. Тоа ќе му помогне на вашиот организам да се избори со вирусот. Пијте многу течности. Болките и треската ќе ги намалите со аспирин или парацетамол ако сте возрасни, но за деца користете само парацетамол, затоа што аспирирот не е за деца. Одете на лекар ако симптомите се влошат - ако на пример имате проблеми со дишењето, ако искашлувате жолта или зелена плунка, имате многу силни главоболки или дошло до дехидрирање - или ако спаѓате во некоја од ризичните групи.

**Настинки.** Децата можат да добијат и до десет настинки секоја година, а возрасните две до три. Најлошите симптоми обично траат само еден до два дена, како на пример благо покачена температура, главоболка, растечен нос и кивање. Спречувањето и лекувањето е слично како за грипот - само што нема вакцина против настинки и повеќето од луѓето не мораат да лежат в кревет. Како и со грипот, добро би било да не се мешате со многу луѓе за да не го ширите вирусот.