

Previna-se no inverno

Modo de vencer a influenza



A influenza confunde-se com a gripe e é facilmente transmissível. A gripe não sendo muito grave faculta ir ao trabalho, mas a influenza dificulta. Deixa febril agravando a doença. Para se prevenir, sugerimos a vacinação.

● A diferença entre influenza e gripe

Previna-se com seguintes sintomas. A influenza tende a agravar-se.

Influenza sintoma

- Dá febre acima de 38°C, 1~3 dias após contraída a doença.
- Dá sintomas como intensa dor nas juntas, dor muscular e cefaléia. Seguido de tosse, dor de garganta, corrimento das narinas.

gripe sintoma

- Sintomas centrados como tosse, dor de garganta, corrimento das narinas, mesmo que dê febre na maioria das vezes, não passa de 38 °C, e não tende a agravar-se.

● Percebeu que contraiu a influenza, aí...

Sugerimos uma consulta imediata para minimizar sintomas

No caso de ocorrência de sintoma da influenza, deve fazer consulta no hospital para evitar a transmissão a outrem e para evitar o agravamento. Através de anamnese dá para avaliar o estado, mas a maioria dos hospitais faz o exame usando-se "kit de diagnóstico rápido" para obter resultado exato, levando aproximadamente 30 minutos para avaliar o estado..

● Contraindo a doença, repouse

Para evitar que contage a família, e agravamento da doença, tome o repouso suficiente.

Diagnosticado no hospital que está com a influenza, deve tomar seguintes precauções em casa:

- ① Para evitar que se espalhe o vírus com tosse e espirro contagiando seus familiares, deve usar a máscara em casa.
- ② Deve tomar bastante líquido. Prevenindo o ressecamento da garganta, a desidratação provocados pela febre acima de 38 °C, transpirando em excesso.
- ③ Durma e repouse suficientemente. Não deve afobar-se pensando no trabalho. Cuide da saúde repousando para dar a resistência ao corpo e ao mesmo tempo se alimente bem
- ④ A influenza sobrevive num ambiente mais seco. Consequente deve procurar manter a umidade do quarto entorno de 50~60%, instalando o umedecedor, evitando o ressecamento da garganta que enfraquece a imunidade da mucosa da garganta.
- ⑤ Não deve afobar-se pensando na volta ao trabalho. Mesmo baixando a febre, o vírus não foi totalmente expelido do corpo. Convém ficar de repouso por mais 2 dias para cura completa.

