Залежно від збудника вони мають різні ознаки і прояви, проте зазвичай захворювання розвивається поступово, його супроводжує відчуття «розбитості» та загального нездужання, нежить, підвищення температури тіла, біль у горлі тощо.

Виконання, за можливості, деяких заходів може реально вплинути на зменшення ризиків передавання ГРВІ між людьми, тому ми хочемо про них нагадати.

Від моменту появи симптомів намагайтеся:

- · регулярно мити руки або використовувати антисептик;
- · правильно використовувати захисну маску;
- · дотримуватися гігієни кашлю та чхання (закривати серветкою або згином ліктя ніс та рот при чханні та кашлі, кашляти та чхати в бік від інших людей – дихальні шляхи є воротами для респіраторних інфекцій, через які вони потрапляють в навколишнє середовище);
- · намагайтеся виділити собі окремі індивідуальні речі (пляшка води, посуд та ін.), за можливості не діліться ними з іншими людьми – речі деякий час можуть переносити збудників інфекції;
- · уникати великих скупчень людей;
- · дотримуватися фізичної дистанції;
- при перебуванні в місцях скупчення людей намагайтеся якомога більше часу знаходитися в захисній масці, що закриває рот та ніс (за відсутності підійде будь-яка щільна тканина згорнута в декілька шарів). За неможливості просто відверніться в бік стіни, спробуйте обрати місце, найбільш віддалене від інших людей або ближче до виходу, не забувайте про гігієну рук, намагайтеся менше спілкуватися з іншими людьми;

- · за можливості, виділіть собі окреме приміщення та часто його провітрюйте, різко

обмежте контакти з іншими людьми, особливо з груп ризику (з хронічними захворюваннями або людьми похилого віку та ін.), займайтеся роботою або допомогою онлайн – для зменшення тісних контактів з хворою людиною;

- щеплюватися проти вакцинокерованих інфекцій, зокрема грипу та COVID-19.

Якщо ви відчуваєте, що починається захворювання, то розпочинайте лікування негайно. Для ГРВІ та COVID-19, особливо в перші дні, не треба ніяких препаратів. Зазвичай захворювання, особливо у щеплених, минає самостійно протягом кількох днів.

Щойно помітите у себе симптоми ГРВІ, зверніться до сімейного лікаря або до лікаря у найближчому закладі охорони здоров'я, що надає первинну медичну допомогу. **Ні в якому разі не варто займатися самолікуванням**
!

Якщо ви не маєте доступу до медичної допомоги, дотримуйтесь таких правил самодопомоги у разі ГРВІ:

- · Не призначайте собі ліки самостійно. Вірусні інфекції не лікують антибіотиками, більшість із них минає без застосування лікарських засобів;
- · Уникайте контактів із людьми, щоб не поширювати інфекцію;
- · Дотримуйтеся режиму провітрювання;
- · Пийте багато рідини;
- · Відпочивайте;
- · Слідкуйте за температурою.

Проте за наявної хвороби обов'язково зверніться до лікаря щойно ви матимете таку можливість.

Звертайтеся по медичну допомогу за номером 103, якщо ви маєте такі небезпечні ознаки:

- · задишка;
- · висипи на шкірі;
- · кровохаркання;

- · синюшний відтінок шкіри;
- · блювання та пронос;
- · біль в грудях;
- · зниження тиску;
- · сповільнений пульс;
- · аритмія;
- · порушення свідомості;
- · судоми.

Про що важливо пам’ятати, якщо ви або ваша дитина маєте підвищену температуру тіла?

1. Збивати температуру у випадку гарячки у дітей та дорослих потрібно за різними показниками термометра. У дітей потрібно знижувати температуру, яка сягає позначки 38 °С, у дорослих – 38,5 °С.
2. Для зняття гарячки потрібно використовувати парацетамол або ібупрофен. Не вживайте ацетилсаліцилову кислоту для зниження температури. При застосуванні таких препаратів можливе виникнення синдрому Рея, що спричиняє тяжкі ускладнення: печінкову недостатність та енцефалопатію.
3. Після прийому препаратів температура не має падати одразу до 36,6. Зниження навіть на кілька десятих градуса означає, що ліки працюють.
4. Якщо температура не падає або зростає, це може вказувати на недостатнє споживання рідини або неправильно розраховану дозу лікарського засобу.
5. Щоб температура почала падати, не треба загортатись у ковдру, щоб «перепітніти». Це небезпечно. Варто навпаки зняти з себе зайвий одяг. Це допоможе тілу охолонути.
6. Не натирайте себе/дитину алкоголем/оцтом, щоби збити температуру. Такі методи можуть спричинити інтоксикацію. Краще обтертися звичайною водою, на кілька десятих градуса прохолоднішою за температуру тіла.