

Conseils grippe

نصائح الانفلونزا

الانفلونزا عدوى فيروسية. المضادات الحيوية ليس لها تأثير على الفيروسات: لذلك لا فائدة من وصفها لعلاج الأنفلونزا لأنها لا تقلل من شدة الأعراض أو مدتها. على العكس من ذلك ، فإن الاستخدام غير المبرر للمضادات الحيوية يعزز ظهور البكتيريا المقاومة.

من أجل مكافحة الأعراض بشكل فعال:

- اشرب كمية كافية (حوالي 1.5 لتر يوميًا للبالغين).
- استرح حتى تهدأ الحمى.
- عادة ما تهدأ الحمى وآلام الجسم في غضون 2 إلى 4 أيام ، ولكن يمكن أن يستمر التعب والسعال لعدة أسابيع.
- إذا كنت مصابًا بالأنفلونزا ، فأنت معدي قبل يوم واحد من بدء الأعراض وحتى 6 أيام بعد ذلك. خلال هذه الفترة ، احترم التدابير الوقائية.
- إذا كنت تعاني من الحمى لأكثر من 3 أيام ، أو إذا ظهرت أعراض أخرى ، أو لم تتحسن حالتك ، يجب عليك استشارة طبيبك مرة أخرى.