

OKUŽBE DIHAL

DOBRO PRIPRAVLJENI NA SEZONO OKUŽB DIHAL

Akutne okužbe dihal se pojavljajo vse leto. Število obolenj je v toplejših mesecih majhno, saj so okoljski dejavniki (temperatura zraka, osončenost) manj primerni za širjenje povzročiteljev okužb dihal. Število akutnih okužb dihal začne naraščati v jesenskih mesecih in doseže vrh januarja ali februarja. Večino akutnih okužb dihal povzročajo virusi, precej redkeje bakterije. Bolezen se širi preko rok in predmetov v bolnikovi okolici ter s kapljicami po zraku (do enega metra). Oboleni največkrat ne potrebujejo nasveta zdravnika, saj okužbe v nekaj dneh ali tednu izzvenijo same po sebi.

KAJ LAHKO STORITE, ČE ZBOLITE?

Kadar zbolite in se ne počutite dobro, vam svetujemo, da:

- > počivate in se izogibate telesnim naporom (vsaj en teden),
- > zaužijete dovolj tekočin (voda, čaj, sadni in zelenjavni sokovi, juhe),
- > zaužijete dovolj sadja in zelenjave, bogate z vitaminom C,
- > ne kihajte in ne kašljajte v druge, temveč v robec ali rokav,
- > čim pogosteje si umivajte ali razkužujte roke, še posebej po kašljanju ali kihanju,
- > jemljete zdravila za zbijanje vročine.

KDAJ JE TREBA POKLICATI OSEBNEGA ZDRAVNIKA?

Svojega osebnega zdravnika po telefonu pokličite, kadar opazite bolezenske znake, kot so mraženje, vročina, bolečine v mišicah in kosteh, dražeč kašelj in bolečine v žrelu in ste bili pred kratkim na potovanju. Med bolj ogrožene skupine spadajo dojenčki, otroci, starejše osebe in bolniki z nekaterimi kroničnimi obolenji.

KAKO SE PRIMERNO VESTI, KADAR STE BOLNI?

Kadar ste bolni, ne prihajajte v zdravstveni dom po recepte, napotnice in redne kontrole, če ni nujno. Priporočamo vam tudi, da:

- > ob obisku zdravstvenega doma poskrbite za higieno kašlja in rok,
- > se izogibate javnim prostorom z veliko ljudmi (trgovski centri, gledališča, kinematografi, koncerti ...),
- > jemljete le zdravniško predpisana zdravila, ki so na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah.