

יש לך שפעת?



לפתע פתאום יש לך שיעול, כאב ראש, חום, כואב לך הגוף....ייתכן וזו **שפעת**. כמובן שהשפעת יכולה לגרום להרגשת אומללות, אבל ניתן להעניק טיפול ביתי שלם ובטוח לרוב האנשים. קבלת חיסון נגד שפעת עשויה לעזור במניעת השפעת. אולם אם אכן נדבקת, היעזר בהצעות שלהלן.

הצעות לטיפול עצמי

- שתה הרבה נוזלים.
- תאכל.
- תנוח.
- נטול תרופות ללא מרשם כגון Tylanol® או Advil® על פי הצורך. (אף פעם אין לתת אספירין לילדים או בני נוער עם תסמינים של שפעת, בעיקר חום.)
- גרגר עם מי מלח אם כואב לך הגרון.
- הימנע משתיית אלכוהול ומעישון.

הגן על אחרים

- נסה להימנע ממגע קרוב עם בני הבית שלך.
- שטוף את ידיך לעיתים קרובות.
- כסה את הפה והאף בעת שיעול או התעטשות.
- השלך מיד ממחטות משומשות ושטוף את הידיים.

פנה לרופא או אחות אם אתה חושב שיש לך שפעת. הם יאמרו לך אם כדאי שתבוא להיבדק. ישנם אנשים בעלי סיכון גבוה יותר לפתח סיבוכים כתוצאה מהשפעת. אנשים אלה יצטרכו להיבדק על ידי רופא או אחות. אנשים בעלי סיכון גבוה יותר הם: אנשים מבוגרים, נשים הרות, ילדים צעירים ואנשים עם בעיות רפואיות כרוניות.

מתי יש לפנות מיד לטיפול רפואי

ילדים

- נשימה מהירה או קשיי נשימה.
- עור בצבע כחול.
- שתייה לא מספקת של נוזלים.
- אינם מתעוררים או אינם נענים בתגובה.
- לא רוצים שיחזיקו אותם.
- תסמיני השפעת משתפרים אך אחר כך חוזרים בליווי חום או שיעול חמור יותר.
- חום מלווה בפריחה.

בגירים

- קשיי נשימה או קוצר נשימה.
- כאב או לחץ בחזה או בבטן.
- סחרחורת פתאומית.
- בלבול.
- הקאות קשות.