

Grypa, przeziębienie i alergia

Jak je odróżnić i jak się chronić?

1 Przeziębienie

- Zwykle rozwija się stopniowo i ma łagodny przebieg.
- Częste objawy: katar, kichanie i ból gardła.



2 Grypa

- Zwykle zaczyna się nagle.
- Często występują wysoka gorączka, bóle mięśni i silne osłabienie.



Obie choroby wywołują wirusy. Same objawy nie wystarczą do pewnego rozpoznania.

3 Alergia a astma oskrzelowa

- Alergia to reakcja na alergen, np. pyłki. Nie jest infekcją i nie zaraża.
- Zwiększa ryzyko astmy, ale nie każda alergia do niej prowadzi.
- W astmie stan zapalny i skurcz mięśni zwężają oskrzela. Może to powodować duszność, świsty i kaszel.

4 Jak ograniczać zakażenia?

- Unikaj bliskiego kontaktu z osobami chorymi.
- Myj ręce wodą z mydłem.
- Kaszl i kichaj w chusteczkę lub zgięcie łokcia.



Pamiętaj! Objawy alergii omów z lekarzem. Przy duszności od razu poproś dorosłego o pomoc.