

ГРИП: СТОП! ЯК ЗАПОБІГТИ ЗАХВОРЮВАННЮ?



Правила із запобігання захворювань на грип.

Як можна заразитися вірусом грипу?

Від іншої хворої людини – повітряно-краплинним, повітряно-пиловим шляхом (вірусні частки по повітрю переносяться від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю, чхання), при тісному контакті (знаходження на відстані ближче 2-х метрів).

Клінічні ознаки грипу:

підвищення температури тіла – різке підвищення температури тіла більше 38°C без інших супроводжуючих симптомів уже може свідчити про появу грипу;

- ✓ головний біль;
- ✓ біль у м'язах, біль у горлі;
- ✓ кашель, нежить;
- ✓ закладення носа;
- ✓ в окремих випадках – блювота і понос.

Особливо небезпечним грип є для представників груп ризику!

Медичні групи ризику:

- ✓ діти до 5 років (особливо – діти до 2-х років);
- ✓ вагітні жінки;
- ✓ люди віком від 65 років;
- ✓ люди з надмірною вагою;
- ✓ хворі на діабет;
- ✓ хворі на хронічні серцево-судинні захворювання;
- ✓ хворі на хронічні захворювання легенів;
- ✓ люди з іншими тяжкими хронічними захворюваннями.

Професійні групи ризику:

- ✓ медичні працівники;
- ✓ вчителі й вихователі;
- ✓ продавці;
- ✓ водії громадського транспорту;
- ✓ усі, хто працює в багатолюдних місцях.

У разі появи небезпечних симптомів усім, а зокрема представникам груп ризику, треба неодмінно звернутися до лікувального закладу, пройти обстеження та в разі необхідності отримати лікування протягом перших двох діб із часу появи симптомів грипу. Вагітні жінки мають викликати свого лікуючого лікаря або сімейного лікаря телефоном.

Вакцинація: найефективніший засіб захисту!

Особливо необхідною вакцинація проти грипу є для представників груп ризику! Найкращий час для проведення вакцинації – напередодні грипозного сезону (у вересні). Якщо такої можливості не було, то вакцинуватися можна і впродовж усього сезону. Всупереч поширеному міфу, це не ослаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу. Вакцинація показана лише за рекомендацією лікаря та проводиться лише в лікувальному закладі.

Як запобігти зараженню грипом?

- ✓ уникати контакту з особами, які мають прояви грипозної інфекції;
- ✓ обмежити відвідини місць великого скупчення людей;
- ✓ часто провітрювати приміщення;
- ✓ часто мити руки з милом;
- ✓ не торкатися очей, носа або рота немитими руками;
- ✓ прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку одразу ж після використання треба викинути;
- ✓ якщо у людини наявні симптоми грипу, необхідно триматися від неї на відстані не менше двох метрів;
- ✓ повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми.

МОЗ України закликає кожного громадянина поставитися відповідально до власного здоров'я і дотримуватись правил поведінки в період підвищення рівня захворюваності на грип.