Три кроки для профілактики грипу

Грип *— це серйозне захворювання з ризиком госпіталізації та навіть смерті. Правильна профілактика грипу допоможе захистити себе та оточуючих від зараження та запобігти поширенню небезпечних вірусів.*

1. Вакцинуйтесь

Найперший та найважливіший крок для профілактики грипу – вакцинація. Щорічне щеплення проти грипу вбереже від зараження вірусами та значно зменшить ризик захворіти на грип. Сьогодні існує багато штамів вірусу грипу. Закономірно, що вакцина не може захистити від усіх. Проте щеплення захищає від найбільш поширених штамів.

Що дає щеплення проти грипу:

- знижує ризик захворювання на грип,
- зменшує кількість візитів до лікаря,
- зменшує кількість пропущених у зв’язку із хворобою робочих або навчальних днів,
- попереджує розвиток серйозних ускладнень.

Кому треба робити

профілактичні щеплення проти грипу

Щорічна вакцинація проти грипу рекомендується усім людям, крім немовлят до 6 місяців.

Найважливіше провести вакцинацію людей із групи високого ризику: дітей молодшого віку, вагітних та осіб, які страждають від певних хронічних захворювань (астма, діабет, серцево-судинні захворювання та захворювання органів дихання), а також людей похилого віку (старших 65 років). Крім того, профілактична вакцинація є досить важливою для медичних працівників та осіб, які живуть із або доглядають за людьми групи підвищеного ризику захворювання.

Немовлята віком до 6 місяців також відносяться до групи підвищеного ризику серйозних ускладнень і наслідків грипу, але є ще надто маленькими для вакцинації. Однак особи, які доглядають за немовлятами, обов'язково повинні зробити профілактичне щеплення проти грипу.

Найкращий час для вакцинації – до початку епідемії грипу.

2. Дотримуйтесь профілактичних заходів

Дуже прості профілактичні заходи допоможуть запобігти поширенню вірусів грипу і зберегти ваше здоров'я.

- Уникайте близького контакту з хворими.
- Якщо захворіли ви, то намагайтеся якнайрідше перебувати поряд із іншими людьми, щоб не заразити їх.

Якщо у вас є симптоми грипу, то залишайтеся вдома щонайменше добу після того, як спаде висока температура. Звісно, виключення із цих правил - візит до лікаря. Висока температура повинна нормалізуватися протягом першої доби без застосування жодних жарознижуючих препаратів.

- При кашлі чи чханні прикривайте ніс та рот серветкою.

Не нагромаджуйте використані серветки у кишенях чи на столах. Одразу після використання викидайте їх у смітник.

- Часто мийте руки з милом.

Якщо поруч немає води та мила, використовуйте антисептики для рук (спреї або гелі на спиртовій основі).

- Намагайтеся не торкатися обличчя, особливо зони очей, носа та рота.

Саме через ці органи мікроби найшвидше проникають в організм.

- Протирайте та дезінфікуйте поверхні та предмети, які можуть переносити мікроби та вірус грипу.

3. Приймайте противірусні препарати

тільки за призначенням лікаря

Якщо Ви захворіли на грип, можете приймати противірусні препарати, але тільки за призначенням лікаря.

Противірусні засоби – це не антибіотики. Противірусні препарати сприяють пом’якшенню симптомів та прискоренню процесу одужання. Вони також зменшують ризик розвитку серйозних ускладнень та наслідків грипу. Для груп людей високого ризику захворювання противірусні препарати призначають для більш легкого протікання хвороби, в порівнянні із випадками розвитку дуже серйозних ускладнень, які вимагають негайної госпіталізації.

Щоб лікування було ефективним, дотримуйтесь усіх вказівок лікаря щодо застосування таких препаратів.