

## **Пам'ятка з профілактики грипу та інших гострих респіраторних інфекцій**

**У зв'язку з загрозою можливого спалаху захворювань на гострі респіраторні інфекції (ГРІ) нагадуємо:**

ГРІ - це велика група гострих вірусних захворювань, які характеризуються повітряно-крапельним шляхом передачі та переважним ураженням верхніх дихальних шляхів. Грип є найбільш поширеним гострим респіраторним вірусним захворюванням, особливість якого у надзвичайно швидкому поширенні і вираженій інтоксикації. Механізм передачі вірусу грипу - повітряно-крапельний. Грип може призвести до тяжких ускладнень з боку легеневої, серцево-судинної, нервової, ендокринної систем.

### **Профілактика захворювань.**

Профілактичні заходи спрямовані насамперед для підвищення резистентності організму до дії збудників грипу, а також інших ГРІ та ГРЗ.

Ефективними, особливо у період підвищення захворюваності, фахівці відзначають

наступні методи профілактики:

- повноцінне харчування з включенням вітамінів у природному вигляді;
- загартовування та часте провітрювання приміщень;
- вживання загальнозміцнюючих та тонізуючо-імуномодуючих препаратів та препаратів цілеспрямованої імуностимулюючої дії.

Високоєфективними є рекомендації загального санітарно-гігієнічного спрямування, зокрема:

- часто мити руки з милом, особливо після відвідування туалету;
- прикривати ніс та рот хустинкою (або одноразовими серветками), особливо при кашлі та чханні;
- широко застосовувати засоби нетрадиційної (народної) медицини, гомеопатичні препарати, оксолінову мазь.

На що необхідно звернути увагу

Існують деякі особливості клінічного перебігу грипу у різних вікових групах.

У дітей молодшого віку передусім можуть з'явитися симптоми

нейротоксикозу (блювання, судоми) навіть на тлі субфебрильної температури тіла. В осіб похилого віку на тлі ГРВІ загострюються серцево-судинні захворювання, активуються хронічні вогнища інфекції, що суттєво впливає на клінічні прояви грипу.

Захворювання здебільшого починається гостро, з проявів загальної інтоксикації (озноб, відчуття жару, сильний головний біль, біль в очах).

Хворого турбують загальна слабкість, ломота в попереку, крижах, суглобах,

м'язовий біль, порушується сон. Привертає увагу вигляд обличчя хворого: гіперемія, одутлість, блискучі очі — загалом воно нагадує обличчя заплаканої дитини. Інкубаційний період при грипі коливається від декількох годин до 3 діб.

Здебільшого на другу добу хвороби з'являється сухий кашель, починає турбувати біль у грудях. На 3-5 добу кашель м'якшає, з'являється незначна кількість слизового мокротиння. Носове дихання порушене через набряк слизової оболонки.

Вже в перші години температура тіла може сягати 39-40°C, утримуватись на такому рівні 2-3 доби. Проте, якщо в подальшому гарячка продовжується або розвивається її друга хвиля (загалом триває довше 5-7 діб), це свідчить про розвиток бактеріальних ускладнень.

Лікування ГРВІ та грипу є складною проблемою, тому його має визначати лікар. Не потрібно займатись самолікуванням, це небезпечно! При своєчасному і правильному лікуванні хвороба закінчується повним одужанням.