

Профілактика грипу

Всеукраїнське Лікарське Товариство, Громадська Рада МОЗ України та Центри здоров'я на час епідемії грипу для попередження зараження вірусом РЕКОМЕНДУЮТЬ КОЖНОМУ:



Підвищуйте опірність вашого організму, регулярно вживаючи часник, цибулю, чаї з шипшини та чорної смородини



Змащуйте слизову оболонку носа оксоліновою маззю, вазеліном чи іншими жирними мазями



1-2 рази на день полощіть горло та промивайте ніс теплою солоною водою



Регулярно мийте руки з милом та провітрюйте приміщення, де ви знаходитесь



Уникайте місць скупчення людей, масових заходів, переохолодження



Регулярно користуйтеся марлевими пов'язками, змінюючи їх кожні 3-4 години

Профілактика грипу та інших гострих респіраторних вірусних інфекцій

Заклади освіти створюють багато способів взаємодії людей. Території таких закладів заповнені навчальними корпусами і гуртожитками, де студенти контактують між собою. Вони проводять безліч заходів для студентства та викладачів. Існує багато можливостей для поширення респіраторних захворювань, зокрема коронавірусної інфекції COVID-19 викликаной вірусом SARS-CoV-2.

Найпоширеніші з них:

Грип – це гостре вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Віруси грипу та респіраторних інфекцій дуже легко передаються від людини до людини повітряно-крапельним шляхом, коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі особи в радіусі 2 метрів навколо хворого. Хвора людина, навіть з легкою формою перебігу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду наявності симптомів захворювання – це, в середньому, 7 днів.

При появі перших симптомів грипу (підвищення температури тіла, біль у горлі, кашель, нежить, біль у м'язах) хвора людина обов'язково повинна залишитися вдома, щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку. Лікування необхідно продовжувати до повного зникнення симптомів хвороби.

Вірус грипу можна уникнути, якщо дотримуватися кількох простих речей:

1. Уникати місць скупчення людей.
2. Користуватися одноразовими масками при необхідності.
3. Регулярно провітрювати приміщення та проводити вологе прибирання.
4. Повноцінно харчуватися, уникати перевтоми.
5. Дотримуватися чистоти рук.
6. Прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання.
7. Користуватися тільки одноразовими серветками та рушниками.
8. Залишатися вдома при перших ознаках хвороби та звертатися за медичною допомогою до лікаря.
9. Ізолювати хворого вдома при можливості в окреме приміщення.



В Україні мали місце випадки захворювань на інші поширені сезонні вірусні захворювання: вітряна віспа (вітрянка), кір, краснуха.

Вітряна віспа (вітрянка) – надзвичайно заразна контактна вірусна повітряно-крапельна інфекція (хворіють частіше діти, але зустрічається і у дорослих, які не перехворіли нею в дитинстві). Починається з температури і катаральних явищ. Пізніше з'являються висипи на шкірі (червоні цяточки, які перетворюються у пухирці, що потім лопаються і підсихають з утворенням скоринок). Висипи викликають свербіж. Ускладненнями вітрянка більш небезпечна для дорослих. Захворіти можна до 21-го дня з моменту контакту з хворим. Хворий безпечний для інших тільки з 5-го дня після останнього висипу.

Профілактика – це вакцинація, суворі ізоляція хворих, роз'єднання контактних і медичний нагляд за ними.

Кір – вірусне захворювання з більш тяжким перебігом (лихоманка, катаральні явища, інтоксикація, запалення лімфовузлів), типовими поетапними з лущенням висипанням і білими кільцями на слизовій щік. Серед ускладнень – найсерйозніше ларингіт (круп).

Профілактика – імунізація, ізоляція хворих, роз'єднання контактних.

Краснуха – також супроводжується катаральними проявами, лихоманкою, запаленням потиличних лімфовузлів та типовими червоно-плямистими висипаннями.

Профілактика схожа як при вітрянці і кору.

Актуальною на сьогодні є проблема гепатиту.

Гепатит А, В, С – небезпечне захворювання печінки (її біль, біль в суглобах, температура, жовтяниця, слабкість, нудота, блювота, шлунково-кишкові розлади). Викликається вірусами, бактеріями, ліками, алкоголем, хімічними речовинами.

Профілактика – вакцинація (А, В), кип'ятіння води, миття рук, фруктів і овочів, не контактувати з чужою кров'ю і рідинами (бритви, зубні щітки, ножиці, шприци, рани, статеві стосунки).

Було зафіксовані випадки отруєння.

Отруєння – виникає внаслідок попадання в організм токсичних речовин з харчами і водою, алкоголю, нікотину, отруйних грибів, наркотиків (насвай), нітратів, чадного газу, отруйних хімікатів, кислот, лугів, хімічних речовин, ртуті та інших.

Ця отрута – викликає нудоту і блювання, головні болі та болі в животі, пронос, температуру, порушення серцево-судинної і нервової діяльності, втрату свідомості, судоми.

Перша допомога – Викликати швидку допомогу. Негайне промивання шлунку, блювання, адсорбенти (активоване вугілля), проносні, антидоти, не вживати їжі, пити багато води.

Профілактика – це перш за все запобігання попаданню в організм отрути усіх можливих факторів отруєння, дотримання правил гігієни і здорового способу життя, харчова безпека.

Щоб уникнути хвороби, не зволікайте заходами їх профілактики, дбайте про себе і оточуючих . Відчувши симптоми захворювання, негайно звертайтеся до лікаря.

Що можна зробити особисто: Залишайтеся вдома, ,при погіршенні стану обов'язково зверніться до свого сімейного лікаря якщо ви захворіли.

Прикривайте рот під час кашлю чи чхання зігнутим ліктем, або краще одноразовою серветкою.

Часто мийте руки з милом.