

ЗАХОДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ

Здавалося би, нещодавно весь світ перебував у режимі жорстких карантинних обмежень, пов'язаних із пандемією COVID-19. Насправді такі дії сприяли зменшенню поширення не лише коронавірусу, а й інших респіраторних інфекцій, включаючи грип.

У період 2024-2025 р.р. не відбулося сезонного зростання захворюваності на грип, але це може створити ще більшу проблему найближчими місяцями. Цьому є декілька причин. По-перше, за останній рік було зібрано дуже мало зразків вірусу грипу, а отже, деякі загрозові типи цього вірусу могли залишитися непоміченими. По-друге, за останній рік дуже мало людей хворіли на грип, тому наразі рівень природного імунітету в популяції є відносно низьким.



Для профілактики грипу найкращий захід – щорічна вакцинація.

Вакцина не впливає негативно на імунітет людини, а зміцнює його і змушує працювати більш активно і продуктивно.

Передусім щеплення рекомендоване людям, які входять до груп ризику:

- групи медичного ризику (високий ризик клінічних ускладнень грипу): особи з хронічними захворюваннями дихальної та серцево-судинної систем, нирок, порушенням обміну речовин;
- персонал медичних закладів;
- особи віком понад 60 років;
- групи епідемічного ризику (висока можливість інфікування грипом): діти загальноосвітніх закладів;
- персонал дошкільних, середніх та інших навчальних закладів;
- робітники сфери послуг, торгівлі, транспорту, військові, а також особи, що перебувають у контакті з великою кількістю людей;
- особи, які доглядають хворих на грип удома;
- особи, що перебувають у спеціалізованих колективах (інтернатах, будинках для осіб похилого віку, будинках дитини тощо);
- жінки, які планують вагітність, під час епідемії грипу;
- вагітні.

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, у 2024-2025 р.р. слід використовувати квадριвалентні вакцини від грипу. Позитивний висновок про відповідність МІБП вимогам державних і міжнародних стандартів отримали дві вакцини: ДЖІСІ ФЛЮ КВАДРИВАЛЕНТ / GC FLU та ВАКСІГРИП® ТЕТРА / VAXIGRIP TETRA .



**12 січня
2026 року**

За 2 тиждень року
zareєстровано

2723

випадки ГРВІ

- ◆ **на 46,7%** нижче епідемічного порогу
- ◆ **на 256** випадків більше, ніж попереднього тижня
- ◆ **41,1%** зареєстрованих – діти та підлітки
- ◆ **4** випадки грипу типу А (минулого тижня – 0)
- ◆ **3** випадки COVID-19 (на рівні з попереднім тижнем)
- ◆ **169 осіб** госпіталізовано (на 20 випадків більше, ніж попереднього тижня)
- ◆ **4528 осіб** вакциновано проти грипу



Які переваги вакцинації?

- ймовірність тяжкого перебігу захворювання та ускладнень зменшується на 60%;
- ймовірність смертельних випадків зменшується на 80%;
- частота госпіталізацій зменшується приблизно на 50%.

Необхідно дотримуватись простих правил:

1. **«Захворів – сиди вдома».** Візьміть лікарняний. Грип швидко передається.
2. **Уникайте близького контакту з хворим.** Намагайтеся як найменше перебувати поряд із людьми, у яких застуда, нежить або кашель. Якщо захворіли ви, то тримайте дистанцію з іншими людьми, щоб вберегти їх від хвороби.

3. **Прикривайте ніс та рот.** Під час кашлю та чхання грип розповсюджується особливо швидко. Прикрийте серветкою рот та ніс — це знизить ймовірність передачі інфекції іншим.
4. **Мийте руки.** Часте миття рук допоможе захиститися від мікробів. Якщо поруч немає води та мила, використовуйте спреї для рук на спиртовій основі.
5. **Намагайтеся не торкатися обличчя.** На руках дуже багато мікробів. Торкаючись руками обличчя, ви збільшуєте шанси мікробів потрапити в організм через очі, рот та ніс.
6. **Провітрюйте приміщення.** Регулярно провітрюйте приміщення, ретельно очищайте поверхні, до якої часто торкаєтеся вдома, на роботі або в навчальних закладах. Це особливо важливо, якщо в приміщенні перебуває хворий.
7. **Привчити себе до корисних звичок.** Будьте фізично активними, уникайте стресу, висипайтеся, пийте багато води та харчуйтеся поживною їжею.

Зазначаємо, що лікарі настійно рекомендують не займатися самолікуванням. При перших симптомах грипу не варто затягувати і продовжувати вести звичайний спосіб життя, обов'язково звертайтеся до лікаря.

Потурбуйтеся про своє здоров'я та здоров'я близьких!

Новоукраїнське районне управління
Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області