

Рекомендації для профілактики грипу та ГРВІ

ОБЕРЕЖНО - ГРИП!

ГРИП – це гостре вірусне захворювання, яке швидко поширюється від хворої людини до здорової переважно повітряно-крапельним шляхом. Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим, тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Клінічні ознаки грипу:



- раптовий початок захворювання
- швидке підвищення температури тіла понад 38° С
- рясне потовиділення
- слабкість
- біль у горлі та м'язах
- нежить
- головний біль
- сухий (іноді – вологий) хворобливий кашель
- в окремих випадках – блювота, пронос

При появі симптомів захворювання необхідно обов'язково звернутися до лікаря! Відповідне медикаментозне лікування хворому призначає тільки лікар!

Для профілактики грипу та ГРВІ дотримуйтесь таких правил:



- уникайте близького контакту з людьми, що мають ознаки респіраторної інфекції
- обмежуйте відвідування місць з великим скупченням людей
- часто провітрюйте приміщення, уникаючи протягів
- намагайтеся не торкатися очей, носа або рота немитими руками
- ретельно і якомога частіше мийте руки з милом або антисептиком, що містить не менше 60% спирту
- дотримуйтесь здорового способу життя, що передбачає повноцінний сон, вживання здорової їжі, фізичну активність
- у період епідемії грипу перед виходом із дому змазуйте порожнину носа оксоліновою маззю
- одягайте маску при спілкуванні з хворим на грип
- напередодні епідемічного сезону проконсультуйтеся у лікаря щодо проведення вакцинації проти грипу

Якщо у Вас симптоми грипу:

- викличте лікаря додому
- залишайтеся вдома і не йдіть на роботу, до школи чи у людні місця
- прикривайте ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути
- не слід контактувати з іншими членами родини (крім особи, яка здійснює догляд)
- пийте теплі напої у великій кількості – чай з лимоном, калиною, малиною, чорною смородиною, чорницею

Пам'ятайте, що підвищення температури тіла при грипі є захисним механізмом, тому знижувати температуру слід лише тоді, коли вона перевищує 38,0° С



НЕ ЗАЙМАЙТЕСЬ САМОЛІКУВАННЯМ!

Не приймайте антибактеріальні препарати – вони неефективні при грипі! Призначити антибіотики може тільки лікар у разі приєднання бактеріальних ускладнень!

Грип – це серйозне високозаразне захворювання з ризиком госпіталізації та навіть смерті, збудником якого є віруси трьох типів: А, В, С. Віруси грипу В і С викликають поодинокі захворювання, вірус типу А найчастіше стає причиною спалахів.

Грип дуже легко передається повітряно-крапельним шляхом. Навіть хворий із легкою формою грипу становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду прояву симптомів, до 7 днів.

Зазвичай симптоми грипу з'являються раптово, найчастіше це: підвищення температури тіла до 38°С і вище; головний біль, біль у м'язах, біль у горлі; кашель; нежить.

Особливо вразливими до інфекції є: діти віком до 5 років; вагітні; люди похилого віку; хворі на діабет, хронічні легеневі та серцево-судинні захворювання.

Правильна профілактика грипу допоможе захистити себе та оточуючих від зараження та запобігти поширенню небезпечних вірусів.

Найефективнішим засобом профілактики грипу є вакцинація. Оптимальний час для введення вакцини – початок осені, разом з тим, щеплення рекомендують робити впродовж всього сезону грипу. Вакцинація посилює здатність організму протистояти грипу. Імунітет після введення вакцини формується через 7-14 днів.

Корисні поради для профілактики грипу:

Захворів – сиди вдома!

Візьміть лікарняний. Грип швидко передається, тому так званий “трудоий героїзм” лише сприятиме поширенню інфекції.

Уникайте близького контакту з хворим

Намагайтеся якнайменше перебувати поряд із людьми, у яких застуда, нежить або кашель. Якщо захворіли ви, то тримайте дистанцію з іншими людьми, щоб вберегти їх від хвороби. Використання маски виправдане лише за умови використання її хворою людиною, якщо поряд здорові. Звісно, вірус вона не затримає, але допоможе зупинити крапельки із вірусом.

Прикривайте ніс та рот

Під час кашлю та чхання грип розповсюджується особливо швидко. Прикрийте серветкою рот та ніс — це знизить ймовірність передачі інфекції іншим.

Мийте руки

Часте миття рук допоможе захиститися від мікробів. Якщо поруч немає води та мила, використовуйте спреї для рук на спиртовій основі.

Намагайтеся не торкатися обличчя

На руках дуже багато мікробів. Торкаючись руками обличчя ви збільшуєте шанси мікробів потрапити в організм через очі, рот та ніс.

Провітрюйте та дезинфікуйте приміщення

Регулярно провітрюйте приміщення, ретельно очищайте та дезинфікуйте поверхні, до якої часто торкаєтеся вдома, на роботі або в навчальних закладах. Це особливо важливо, якщо в приміщенні перебуває хворий.

Привчіть себе до корисних звичок

Будьте фізично активними, уникайте стресу, висипайтесь, пийте багато води та харчуйтеся поживно.

Бережіть себе та своє здоров'я!