

Грип та його профілактика



Сезонний грип — щорічне захворювання в епідемічний період, викликане типовими вірусами грипу, які зустрічаються серед людей. Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями, але є набагато небезпечнішим. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Шляхи передачі: Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом - коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі 2 метрів навколо хворого. Хвора людина навіть із легкою формою грипу становить небезпеку для оточуючих протягом всього періоду прояву симптомів - це, в середньому, 7 днів.); також можливе зараження через контакт із інфікованими предметами.

Фактори ризику інфікування:

- 1) тривале перебування на близькій відстані (до 1,5–2 м) від хворого на грип без захисту (захисна маска для обличчя), будь-який контакт «обличчям до обличчя» без маски;
- 2) безпосередній контакт із пацієнтом або інфікованою особою, або із зараженими предметами;
- 3) недостатня гігієна рук;
- 4) доторкання інфікованими руками ділянки рота, носа та очей;
- 5) перебування у місцях значного скупчення людей у сезон захворюваності на грип.

Інкубаційний період та період заразливості: інкубаційний період триває 1–7 днів (у середньому — 2 дні). Період заразливості у дорослих — 1 день перед і до 5 днів після появи симптомів (іноді, навіть, до 10 днів), а в малих дітей — декілька днів перед і ≥ 10 днів після появи симптомів.

Клінічна картина:

- 1) загальних — гарячка, озноб, виражена слабкість, міалгії, головний біль (найчастіше у лобній та ретробульбарній ділянках), відчуття розбитості та погане загальне самопочуття;
- 2) з боку дихальної системи — біль у горлі, симптоми риніту (як правило, не особливо виражені), сухий і надсадний кашель;

3) інших (рідше) — симптоми ларингіту або середнього отиту, нудота, блювання, легка діарея.

Профілактика:

Неспецифічні методи:

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. Можна легко уникнути зараження грипом навіть під час епідемії, якщо дотримуватись кількох простих речей.

Навіть якщо ознак хвороби немає, потрібно дотримуватись наступних правил:

- Ізоляція хворих протягом 7 днів від появи симптомів або, якщо тривають довше — протягом 24 год після регресу лихоманки та гострих симптомів з боку дихальної системи;
- Уникати скупчень людей, аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому, що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів;
- Користуватися одноразовими масками, щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Маскою повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним. Хвора людина повинна використовувати маску лише в одному випадку - якщо їй доводиться перебувати серед здорових людей;
- «Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс. Важливо пам'ятати, що у будь-якому випадку маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться, але не рідше ніж через дві години. Використані маски ні в якому разі не можна розкладати по кишенях чи сумках - їх потрібно одразу викидати у смітник».***
- Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси і бактерії, що можуть залишатися активними впродовж годин після перебування у приміщенні хворої людини;
- Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням;
- Мати чисті руки: інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками. Такими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, на яких де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту;
- Користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками - як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, оскільки вони також можуть стати джерелом зараження;
- Прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання - аби запобігти розпорошенню інфікованих краплин слизу, які є основним джерелом зараження. Бажано робити це за допомогою одноразових серветок, які після використання одразу викидати у смітник. Якщо Ви прикрили рот руками, їх необхідно одразу вимити з милом чи обробити дезінфікуючим гелем, інакше усі ваші наступні дотики становитимуть небезпеку для інших.

Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує Ваші шанси уникнути небезпечного захворювання і здатне зберегти життя .

Специфічні методи:

- **Вакцинація**

