



Профілактика ГРИПУ та ГРВІ

Пам'ятка для населення

Грип – це високо контагіозне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Джерелом інфекції є хвора людина. Особливо заразна інфікована людина при грипі в розпал хвороби, в гарячковому стані. Передача інфекції відбувається повітряно-крапельним шляхом.

Щорічна вакцинація є найефективнішим засобом для захисту організму від вірусів грипу.

Всупереч поширеному міфу, вакцинація не ослаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу. Імунітет формується після введення вакцини через 7-14 діб.

Кому в першу чергу необхідно зробити вакцинацію?

- особам, що належать до груп ризику (медпрацівники, педагоги, працівники торгівлі, водії громадського транспорту та ін.);
- дітям до 5 років;
- людям похилого віку та хворим на хронічні захворювання

Корисні звички для профілактики грипу

1. «Захворів – сиди вдома»

Візьміть лікарняний. Грип швидко передається, тому так званий «трудовий героїзм» (коли ви хворі йдете на роботу) лише сприятиме поширенню інфекції.

2. 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.

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 та дезинфікуйте приміщення

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

7. Привчіть себе до корисних звичок

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

Симптоми грипу

Зазвичай симптоми грипу з'являються раптово. Найчастіше це:

- різке підвищення температури тіла (більше 38 °С),
- головний біль, біль у м'язах, біль у горлі,
- кашель,
- нежить.

Симптоми грипу, що вимагають термінової госпіталізації

Якщо стан хворої людини погіршується, не зволікайте з госпіталізацією, адже тепер під загрозою — її життя.

Викликайте «швидку» чи терміново звертайтеся безпосередньо до лікарні, якщо є такі симптоми грипу:

- обличчя стало дуже блідим чи з'явилося посиніння;
- важко дихати;
- температура не спадає впродовж довгого часу;
- багаторазове блювання та випорожнення;
- порушення свідомості — надмірна сонливість чи збудженість;
- біль у грудній клітці;
- з'явилися домішки крові у мокроті;
- показники артеріального тиску нижче норми.

Ці симптоми грипу ігнорувати ні в якому разі не можна.

Продовжувати лікування вдома дуже небезпечно, оскільки затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.

Вакцини проти грипу, які актуальні у сезоні 2017-2018р.р.

- ІНФЛУВАК® (INFLUVAC®) ВАКЦИНА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ, ПОВЕРХНЕВИЙ АНТИГЕН, ІНАКТИВОВАНА, виробник Абботт Біолоджікалз Б.В., Нідерланди;

- ІНФЛУЕНЗА ВАКСІН, виробник Хуалан Біолоджікал Бактерін Ко., Лтд., Китай;

- ДЖІСІ ФЛЮ / GC FLU ВАКЦИНА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ (РОЗЩЕПЛЕНИЙ ВІРІОН, ІНАКТИВОВАНИЙ), виробник Грін Кросс Корпорейшн, Корея;

- ВАКСІГРИП / VAXIGRIP СПЛІТ-ВАКЦИНА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ ІНАКТИВОВАНА РІДКА, виробник Санофі Пастер, Франція.



БУДЬМО ЗДОРОВІ!