**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 2021-2022 рр. 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 загрозливі типи цього вірусу могли залишилися 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 2023-2024 рр. слід використовувати квадривалентні вакцини від грипу. Держлікслужба оприлюднила результати державного контролю якості [вакцин](/article/1628-kalendar-proflaktichnih-shcheplen-v-ukran) для профілактики грипу станом на 5 жовтня 2023 року. Позитивний висновок про відповідність МІБП вимогам державних і міжнародних стандартів отримали **дві вакцини:** ДЖІСІ ФЛЮ КВАДРИВАЛЕНТ / GC FLU таВАКСІГРИП® ТЕТРА / VAXIGRIP TETRA .

 **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 грипп 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 звертайтесь до лікаря.

  **Потурбуйтеся про своє здоров’я та здоров’я близьких!**

**Новоукраїнське районне управління**

**Держпродспоживслужби**

**в Кіровоградській області**