

Грип

Як вберегтися від грипу

Сезон захворюваності на грип та гострі респіраторні інфекції почався у жовтні та буде продовжуватися до травня наступного року. В цей період значно зростає ризик заразитися. Які симптоми вимагають госпіталізації та як не захворіти на грип – у порадах від Міністерства охорони здоров'я.

Симптоми грипу

Зазвичай симптоми грипу з'являються раптово. Найчастіше це:

- різке підвищення температури тіла (більше 38 °C),
- 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.

Як не захворіти на грип: профілактика

Найефективнішим способом профілактики грипу є вакцинація. Оптимальний час введення вакцини – початок осені (вересень–жовтень). Разом з тим, щеплення рекомендують робити і в більш пізні терміни – впродовж всього сезону грипу. Всупереч поширеному міфу, вакцинація не ослаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу. Імунітет після введення вакцини формується через 7-14 днів.

За рекомендацією ВООЗ для забезпечення максимального захисту від вірусів, циркуляція яких очікується саме цього сезону, щорічно змінюється штамовий склад вакцин.

Для Північної півкулі в сезоні 2017 – 2018 років в склад вакцин проти грипу включені наступні штами вірусів:

- A/Michigan/45/2015 (H1N1)pdm09 — подібний вірус,
- A/Hong Kong /4801/2014 (H3N2) подібний вірус,
- вірус B/Brisbane/60/2008.

На сьогодні оновлений штамовий склад затверджено для 4 вакцин проти грипу.

Вакцини проти грипу:

— 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.

На сьогодні у Лабораторії з контролю якості медичних імунобіологічних препаратів Державного експертного центру завершено лабораторний контроль зразків препарату ДЖІСІ ФЛЮ/GC FLU, Корея, ІНФЛУЕНЗА ВАКСІН, Китай та ВАКСІГРИП/VAXIGRIP, Франція. Найближчим часом ці вакцини мають з'явитися в аптеках та закладах охорони здоров'я.

Враховуючи початок епідемічного сезону грипу та ГРВІ, необхідність проведення вакцинації населення для профілактики грипу, Міністерство охорони здоров'я направило до Державної служби України з лікарських засобів та контролю за наркотиками лист з проханням першочергово провести контроль якості вакцин проти грипу.

Щеплення проти грипу не входять до національного календаря щеплень, а відтак, ці вакцини не закуповуються за кошти державного бюджету. Вони можуть купуватися за кошти місцевих бюджетів чи інших джерел, не заборонених законодавством.

Кому необхідно зробити щеплення в першу чергу

Усі засоби профілактики грипу мають особливе значення для людей, що належать до груп ризику. Для цих людей грип становить найбільшу небезпеку, а вчасна регулярна профілактика здатна врятувати життя.

Відомі такі групи ризику:

- діти до 5 років (особливо — діти до 2 років);
- вагітні жінки;
- люди віком від 65 років;
- люди з надмірною вагою;
- хворі на діабет;
- хворі на хронічні серцево-судинні захворювання;
- хворі на хронічні захворювання легенів;
- люди з іншими тяжкими хронічними захворюваннями;
- люди, що перебувають на імуно-супресивній терапії.

Для цих людей грип становить особливу загрозу, оскільки стан їхнього організму суттєво знижує їхні шанси видужати без небезпечних ускладнень, а часто — і вижити.

Крім того, існують професійні групи ризику:

- медичні працівники,
- вчителі й вихователі,
- продавці,
- водії громадського транспорту,
- усі, хто працює в багатолюдних місцях.

У цих людей немає ніякої можливості уникнути перебування поряд із хворими людьми, тому для них особливе значення мають усі без винятку засоби інфекційного контролю і профілактики грипу.

Корисні звички для профілактики грипу

Хоча найкращий спосіб вберегтися від сезонного грипу – щорічна вакцинація, деякі прості правила допоможуть уникнути хвороби.

1. «Захворів — сиди вдома»

Візьміть лікарняний. Грип швидко передається, тому так званий «трудоий 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.

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 дезінфікуйте приміщення

Регулярно провітрюйте приміщення, ретельно очищайте та дезінфікуйте поверхні, до якої часто торкаєтеся 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, висипайтеся, пийте багато води та харчуйтеся поживною їжею.

Інформація з сайту МОЗ України.