

## **ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ**

### **Увага Грип!**

Грип - гостре інфекційне захворювання. Збудником захворювання є вірус. Збудник захворювання проникає в організм людини повітряно-крапельним шляхом, через заражені предмети загального користування, столовий посуд та ін.

Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є більш небезпечний. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду прояву симптомів — це, в середньому, 7 днів.

Найчастішим ускладненням грипу є пневмонія, яка іноді може лише за 4-5 днів призвести до смерті хворого. Серцева недостатність також нерідко розвивається внаслідок ускладнень грипу.

#### **Симптоми, що вимагають лікування вдома**

При появі перших симптомів грипу хвора людина обов'язково повинна залишатися вдома — щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку, смертельну для деяких з них.

Такими симптомами є:

- підвищена температура тіла;
- біль у горлі;
- кашель;
- нежить;
- біль у м'язах.

З будь-якими з цих симптомів не варто виходити з дому навіть заради візиту до лікаря — його слід викликати додому. Призначене лікарем симптоматичне лікування у домашніх умовах може бути достатнім для одужання.

Якщо стан хворого не погіршується, необхідно продовжувати лікування вдома до повного зникнення симптомів.

#### **Симптоми, 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 присутні наступні симптоми:

- сильна блідість або посиніння обличчя;
- затруднення дихання;
- висока температура тіла, що довго не знижується;
- багаторазове блювання та випорожнення;
- порушення свідомості — надмірна сонливість чи збудженість;
- болі у грудній клітці;

- домішки крові у мокроті;
- падіння артеріального тиску.

Продовжувати лікування вдома за наявності цих симптомів — небезпечно. Затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.

**Навіть якщо ознак хвороби немає потрібно:**

- Уникати скупчень людей — аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів. Особливо актуально під час сезону грипу та епідемій.

- Користуватися одноразовими масками при необхідності — щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Так 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, не захищених масками. 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. Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню і довго залишаються ефективними. Економити чи лінитися вчасно замінити маску немає сенсу — волога маска не діє. 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 віруси й 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. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишились 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. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції.

**Якщо з'явилися ознаки хвороби, додаються ще кілька нескладних заходів:**

- Залишатися вдома при перших ознаках хвороби — не йти на роботу або, якщо захворіла дитина, не вести її до школи чи дитячого садочка, щоб не провокувати погіршення стану хворого і не наражати оточуючих на небезпеку, яка може виявитися смертельною для деяких з них.

- Ізолювати хвору людину — виділити їй окрему кімнату і посуд, визначити одну людину, яка доглядатиме за нею, і по можливості триматися на відстані 2 метри від хворої людини.

- Прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання — аби запобігти розпорошенню інфікованих краплин слизу, які є основним джерелом зараження.

Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує Ваші шанси уникнути небезпечного захворювання і здатне зберегти життя Вам і людям, що знаходяться поруч з Вами.

### **Вакцинація: найефективніший засіб захисту**

Щорічна вакцинація є найефективнішим засобом для захисту організму від вірусів грипу. Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефективною.

Найкращий час для проведення вакцинації — напередодні грипозного сезону (у вересні). Якщо такої можливості не було, то вакцинуватися можна і впродовж всього сезону.

### **Групи ризику**

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

#### **До груп ризику входять:**

- 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 імунно-супресивній терапії.

Для цих людей грип становить особливу загрозу, оскільки стан їхнього організму суттєво зменшує шанс одужати без ускладнень, а часто — 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.

### **Що лікує грип**

#### **Лікувати грип можна за допомогою:**

- Препаратів з доведеною активністю проти вірусу грипу — лише вони здатні вплинути на вірус грипу: припинити його розмноження в організмі. Вчасне використання противірусних препаратів за призначенням лікаря здатне скоротити період хвороби, полегшити її перебіг та запобігти розвитку ускладнень.

- Препаратів, що пом'якшують симптоми, — вони не діють на вірус грипу, але полегшують стан хворого, пом'якшуючи симптоми — жар, нежить, біль у горлі, кашель, головний біль та біль у м'язах. За умови легкого перебігу хвороби симптоматичне лікування у домашніх умовах може виявитися достатнім для повного одужання. Однак зловживати цими препаратами і застосовувати їх без призначення

лікаря не слід: передозування може завдати серйозної шкоди організму. Народні засоби для пом'якшення симптомів та загальної підтримки організму — наприклад, розтирання горілкою, споживання цибулі з часником чи ехінацеї — неефективні проти грипу самостійно, але можуть використовуватись як допоміжні. Втім, зловживати ними також не слід. Важливо враховувати, що тимчасове пом'якшення чи відчуття відсутності симптомів не є ознакою одужання хворого: необхідно продовжувати утримання від контактів зі здоровими людьми та лікування — аж до постійної відсутності симптомів.

Під час грипу необхідно пити багато рідини. Їжа повинна бути легкою і нежирною, однак примушувати хворого їсти не потрібно.

### **Що не лікує грип**

#### **Важливо знати, що грип не лікується за допомогою:**

- Антибіотиків — вони не створюють жодної протидії вірусам, оскільки призначені виключно для боротьби з бактеріальними інфекціями. Вживання антибіотиків не за призначенням не лікує хворобу і лише ускладнить боротьбу з хворобами у майбутньому. Антибіотики можуть використовуватися тільки за призначенням лікаря для лікування таких ускладнень грипу, як пневмонія й бронхіт, тощо.

- Гомеопатичних препаратів — немає жодних науково обґрунтованих доказів їхньої ефективності проти вірусу грипу, тому в усьому світі вони не рекомендовані для лікування будь-яких небезпечних для життя інфекцій, в тому числі й грипу. Використання препаратів з недоведеною ефективністю в таких умовах вважається ознакою безвідповідального ставлення до життя хворих.

- Імуностимуляторів, імуномодуляторів — немає жодних науково обґрунтованих доказів їхньої ефективності проти вірусу грипу. Водночас їхня дія під час хвороби може за певних умов навіть виявитися шкідливою.

- Народних засобів — лікування виключно народними засобами є неефективним і небезпечним, оскільки ніякі трав'яні відвари, чаї та настоянки на вірус грипу не діють. Однак народні засоби можуть згодитися для пом'якшення симптомів грипу — за умов грамотного використання без зловживань.