



5 правил протидії грипу

1

Знати основне про грип

Грип – це гостра респіраторна вірусна інфекція, яка передається повітряно-крапельним шляхом від хворої людини до здорової при розмові, чханні, кашлі і вразі органи дихання. У зоні зараження перебувають усі, хто знаходиться в радіусі двох метрів. Хвора людина – джерело інфекції впродовж усього періоду прояву симптомів, який у середньому триває до 7 днів.

Для грипу характерні такі симптоми: раптова поява високої температури, кашель (зазвичай сухий), головний біль, біль у м'язах і в суглобах, загальна слабкість, біль в горлі і нежить, при важкому перебігу – блювання і діарея. Грип може супроводжуватись важкими ускладненнями і в результаті призводити до смерті.

Вжити заходів для захисту від грипу

Основним захистом від грипу є щорічна вакцинація. Вакцина зміцнює імунітет людини і змушує його працювати більш активно і продуктивно. Передусім, щеплення варто зробити людям, які входять до груп ризику: медпрацівникам, учителям, дітям віком до п'яти років, вагітним, літнім людям віком від 60 років, пацієнтам із хронічними захворюваннями, усім, хто працює в місцях великого скупчення людей. Вакцинуватись від грипу можна впродовж всього епідсезону.

Щоб правильно й ефективно здійснити щеплення, зверніться до свого сімейного лікаря, терапевта чи педіатра. Вакцинація проти грипу належить до рекомендованих щеплень та відсутня у національному календарі щеплень, тому вакцину можна закуповувати за гроші місцевих бюджетів, підприємств або власним коштом громадян.

3

Дотримуватись простих звичок

- обмежте відвідування місць скупчення великої кількості людей та спілкування з людьми, які вже мають ознаки захворювання;
- у разі контакту з хворою людиною, використовуйте одноразову маску.

- дотримуйтесь правил особистої гігієни, зокрема регулярно мийте руки з милом та уникайте контакту немитих рук з носом, ротом та очима;
- уникайте під час епідсезону обіймів, поцілунків та рукоштовань, зокрема із хворими людьми;
- регулярно провітрюйте помешкання, робоче приміщення та здійснюйте вологе прибирання;
- повноцінно висипайтесь, харчуйтеся та уникайте депресивних станів.

Не займатись самолікуванням

Об'єктивно оцінити стан хворого і призначити оптимальне лікування може тільки лікар. Ефективність будь-якого самолікування виключена, бо придбані без рецепту лікування чи бути неефективними. Памятайте, що хвора людина, котра займається самолікуванням, наражає себе на небезпеку розвитку важких ускладнень внаслідок грипу і навіть смерті.

5

Захворів? - Сиди вдома!

При появі перших симптомів грипу хвора людина обов'язково повинна залишатись вдома, щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку захворіти. Не варто виходити на вулицю навіть заради візиту до лікаря. Його слід викликати додому.