

Пам'ятка про порядок дій з попередження захворювання і розповсюдження ГРЗ

Серед інфекційних захворювань, які офіційно реєструються в Україні, грип та ГРВІ в загальній сукупності становлять понад 90%. Щороку практично кожний шостий мешканець України залучається до епідемічного процесу з грипу та ГРВІ.

Щорічно епідемічний сезон з грипу триває орієнтовно з вересня - жовтня по березень - квітень. У цей період є найбільший ризик заразитися небезпечним недугом.

Грип – це висококонтагіозне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Джерелом інфекції при грипі є хвора людина. Особливо заразна інфікована людина при грипі в розпал хвороби, в гарячковому стані. Період зараження продовжується в середньому 4-7 днів. Передача інфекції відбувається головним чином повітряно-крапельним шляхом.

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

На підставі узагальнених результатів вивчення циркулюючих штамів вірусів грипу ВООЗ рекомендувала для виробників імунобіологічних препаратів включити до складу грипозних вакцин наступні штами вірусів, що вірогідно будуть циркулюватимуть у Північній півкулі в епідсезон, в тому числі й на території України:

- А/Каліфорнія/7/2009(Н1N1)pdm09-подібний вірус,
- А/Hong Kong /4801/2014 (H3N2) подібний вірус,
- вірус В/Brisbane/60/2008.

Для чотирьохвалентної вакцини, крім вищевказаних компонентів, рекомендується включити В/Phuket/3073/2013 подібний вірус.

Враховуючи високу мінливість вірусів грипу з урахуванням оновленого складу вірусів, що вірогідно циркулюватимуть на території країни, погіршення соціально-економічної ситуації у новому сезоні можна очікувати збільшення кількості захворілих в Україні до 8 млн. осіб.

Довідково: Штам грипу типу А (H1N1), який ще називають пандемічний, або свинячий грип вже кілька разів завдавав значної шкоди людству (пандемія Іспанки, Мексика 2009 рік). Вчені стверджують, що можливо він передався людині від свиней, а згодом поширився від хворої людини до здорової. У переважної більшості людей в усьому світі хвороба протікає у вигляді грипоподібного захворювання без ускладнень та закінчується повним одужанням за тиждень навіть без медикаментозного лікування.

Проте важка форма перебігу хвороби характеризується швидко прогресуючою первинною вірусною пневмонією, яка, на відміну від бактеріальної пневмонії, не чутлива до антибіотиків і без правильного лікування може призвести до летального результату протягом 24 годин після появи перших ознак ускладнення.

Профілактика

Яким би не був штам вірусу, варто запам'ятати і дотримуватися найголовніших простих правил. Адже грип, як і інші респіраторні віруси передається повітряно-крапельним шляхом і вражає органи дихання. Профілактичні заходи спрямовані насамперед для підвищення резистентності організму до дії збудників грипу, а також інших ГРІ та ГРЗ. Тож прості речі, які рятують життя:

Уникати контактів з хворими.

Джерело вірусу – хвора людина. Захворів - залишайся вдома. Нема нічого героїчного у відвідуванні роботи хворим - і сам як слід не працюєш і колег на лікарняне ліжко вкладеш. Лікарі вже кілька років повторюють, що жодних ліків із доведеною профілактичною ефективністю від вірусу грипу не існує. Вітаміни, імуностимулятори, чарівні пігулки - препарати із недоведеною ефективністю.

Чим менше людей, тим менше шансів захворіти.

Тому обмеження відвідувань натовпів, у тому числі і відвідування дитячих колективів іноді виправданий захід. Рішення про тимчасові карантинні заходи дозволяють розвести дитячі колективи і уповільнити поширення інфекції. Проте - це не означає, що дитина у цей час має ходити до розважальних центрів, відвідувати кінотеатри, спортивні зали тощо.

Щоб не контактувати із хворими у транспорті - не лінуйтеся пройти зупинку пішки по свіжому повітрю. Так само не варто зайвий раз навідуватися до супермаркетів та торговельних центрів!

Маски

Використання маски виправдане лише за умови використання її хворою людиною, якщо поряд здорові. Звісно, вірус вона не затримає, але допоможе зупинити крапельки із вірусом. Міняти її необхідно, щойно стане вологою. Використовувати маски на вулиці - взагалі немає сенсу. Віруси не виживають у прохолодному, вологому повітрі назовні, проте гарно себе почувають у теплих сухих приміщеннях - тому не забувайте їх провітрювати.

Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню та 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 відразу викидати в смітник.

Уникайте висихання слизових оболонок носа, постійно закапуйте сольові розчини. Можна приготувати розчин самостійно (1 чайна ложка звичайної солі на 1 л кип'яченої води) або купити в аптеці фізіологічний розчин, або готові сольові розчини для введення в носові ходи.

Правила гігієни

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, не торкайтесь без потреби свого обличчя. Часто мийте руки, у період загрози вірусної інфекції часто мийте руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим розчином із вмістом спирту (дезінфікуючі спреї, гелі та гігієнічні серветки).

Витирати носа при нежиті необхідно одноразовими серветками, які одразу викидати у смітник. Якщо не маєте хустинки, кашляти або чхати потрібно не в долоню, а в лікоть. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції. У таких умовах в якості одноразових серветок можна використовувати туалетний папір.

Пам'ятайте ці прості правила самі та дітей навчайте!

Регулярно провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання — як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж декількох годин після перебування у приміщенні хворої людини.

Дотримуйтесь здорового способу життя, що передбачає повноцінний сон (не менше 7-8 годин на добу). В сезон застуд слід обмежити важкі силові тренування, бо вони знижують імунітет; рекомендована зарядка з обов'язковими елементами дихальної гімнастики.

У харчовий раціон слід включати не менше 50% рослинної їжі в сирому вигляді (капуста кольорова, білокачанна, морква, буряк, часник, цибуля, шпинат, хрін, помідори, яблука, гарбуз, смородина). Необхідно звести до мінімуму споживання рафінованих та термічно оброблених продуктів. У раціоні повинні бути бобові, горіхи, які виконують роль природних імуномодуляторів.

Специфічна профілактика

Зустріч з вірусом без захисних антитіл призводить до хвороби. Антитіла з'являться, якщо раніше вже перехворіли, або після щеплення. Ми неодноразово радили робити його заздалегідь, проте щепитися не пізно протягом всього періоду епідсезону. Особливо важливою вакцинація є для представників груп ризику, оскільки вона значно збільшує шанси цих людей відвернути смертельні наслідки хвороби

Довідково: Незначна кількість проведених щеплень забезпечує індивідуальний захист щеплених, проте не створює загальний імунний прошарок серед населення.

Лікування

Боротьба організму з грипом та ГРВІ не вимагає пігулок. Необхідно не заважати організму з вірусом впоратися. Запам'ятайте, що грип і вірусні інфекції не лікуються антибіотиками. Антибіотики не зменшують, а навіть збільшують ризик ускладнень.

Особи із груп ризику при нездужанні повинні одразу звернутися по допомогу лікаря.

Обов'язково зверніться до лікаря, якщо:

- помітили виражену тяжкість стану при помірних симптомах ГРВІ;
- не збивають високу температуру парацетамол та ібупрофен;
- посилився кашель та знизилася його продуктивність;
- глибокий вдих призводить до нападу кашлю;
- відчули погіршення після покращення;
- відсутнє покращення самопочуття на четвертий день хвороби;

- тримається підвищена температура тіла на сьомий день хвороби.

Терміново потрібен лікар при:

- втраті свідомості;
- судомах;
- утрудненому диханні, задишці, відчутті нестачі повітря;
- інтенсивному болю де завгодно;
- навіть помірному болю в горлі за відсутності нежиті;
- коли болить голова і хворий блює;
- набрякlostі шиї;
- висипці, яка не зникає при натисканні на неї;
- температура тіла вище 39° С, яка не починає знижуватися через 30 хвилин після застосування жарознижувальних засобів.

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

<https://dpss.gov.ua/news/pamyatka-shchodo-profilaktiki-gripu-ta-grvi>