

ПАМ'ЯТКА ! «Грип та ГРВІ: що робити, щоб вберегтися»

Грип - це високозаразне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті.

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

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.

Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом - коли хвора людина кашляє, - чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі 2 метрів навколо хворого.

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

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.

Профілактика грипу

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. Можна легко уникнути зараження грипом навіть під час епідемії, якщо дотримуватись кількох простих речей. Навіть якщо ознак хвороби немає:

- 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 епідемії.

- 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 живі 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 залишилися 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. У таких умовах в якості одноразових серветок можна використовувати туалетний папір.

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. Всупереч поширеному міфу, це не ослаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу.

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 важкими хронічними захворюваннями;
- люди, що перебувають на імуно-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.

Дітям до 18 років та вагітним жінкам не рекомендовано вживати аспірин - подолати жар можна за допомогою парацетамолу.

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 використовуватись 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 розумного використання без зловживань.