

В Україні спостерігається значне підвищення рівня захворюваності на грип, близьке до епідемічного. МОЗ України наголошує на необхідності дотримання заходів задля попередження зараження грипом та у разі захворювання.

Епідемічний сезон грипу триває орієнтовно з вересня-жовтня по березень-квітень кожного року. В цей час є найбільший ризик заразитися смертельно небезпечним недугом.

Як можна заразитися вірусом грипу?

Від іншої хворої людини повітряно-краплинним, повітряно-пиловим шляхом (вірусні частки по повітрю переносяться від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю, чхання), при тісному контакті (знаходження на відстані близько 2-х метрів).

Клінічні ознаки грипу:

- підвищення температури тіла – різке підвищення температури тіла більше 38°С без інших супроводжуючих симптомів вже може свідчити про появу грипу;

- головний біль,

- біль у м'язах, біль у горлі;

- кашель, нежить;

- закладення носа;

- в окремих випадках — блювота і понос.

Особливо небезпечним грип є для представників груп ризику!

Медичні 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 важкими хронічними захворюваннями.

Професійні групи ризику:

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

У разі появи небезпечних симптомів усім, а особливо представникам груп ризику, потрібно обов'язково звернутися до лікувального закладу, пройти обстеження та при необхідності отримати лікування протягом перших двох діб з часу появи симптомів грипу. Вагітні жінки мають викликати свого лікуючого лікаря або сімейного лікаря телефоном.

**Вакцинація: найефективніший засіб захисту!**

Особливо необхідною вакцинація проти грипу є для представників груп ризику!

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.

Вакцинація показана лише за рекомендацією лікаря та проводиться лише в лікувальному закладі.

Як попередити зараження грипом?

- уникати контакту з особами, що мають прояви грипозної інфекції;
- обмежити відвідини місць великого скупчення людей;
- часто провітрювати приміщення;
- часто мити руки з милом;
- не торкатися очей, носа або рота немитими руками;
- прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути;
- якщо у людини наявні симптоми грипу, необхідно триматися від неї на відстані не менше двох метрів;
- повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми.