

Управління безпеки харчових продуктів та ветеринарної медицини,  
державного нагляду за дотриманням санітарного законодавства  
Білоцерківського району інформує:

## Профілактика грипу та ГРВІ.



**Грип** — це висококонтагіозне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Епідемічні спалахи припадають на холодну пору року.

Збудник – вірус трьох типів: А, В, С. Віруси грипу В і С викликають поодинокі захворювання, вірус типу А найчастіше стає причиною спалахів хвороби.

В Україні очікуються штам грипу:

– Брізбен (В) – у лютому-березні, характеризується, як вірус з більш м'яким протіканням.

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

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. Особливо небезпечним грип є для представників груп ризику – це 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. Також сюди належать професійні групи ризику – медичні працівники, вчителі й вихователі, продавці, водії громадського транспорту, усі, хто працює в багатолюдних місцях.

Найефективнішим засобом профілактики грипу є щорічна вакцинація – це специфічна профілактика. 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 щеплюватись можна і впродовж всього сезону. Імунітет після введення вакцини формується через 7-14 днів. Це посилює здатність організму протистояти грипу.

Українці давно звикли лікуватися такими препаратами. Але якщо їх не рекомендують, то давайте подивимося як можна вберегти себе .

Міністерство здоров'я України, крім вакцинації, дає такі рекомендації для профілактики грипу та ГРВІ.

- Потрібно уникати близького контакту з людьми та масових скупчень. Намагайтеся якнайменше перебувати поряд із людьми, які хворіють на застуду, мають нежить або кашель. Якщо захворіли

ви, то тримайте дистанцію поруч з іншими, щоб вберегти їх від хвороби.

- Захворіли – лишайтесь вдома. Якщо можливо, то візьміть вихідний з роботи або навчання. Грип швидко передається іншим, тож ваше перебування в людних місцях сприятиме поширенню інфекції.
- Прикривайте ніс та рот. Під час кашлю та чхання грип розповсюджується особливо швидко. Прикрийте серветкою органи дихання – це знизить ймовірність передачі інфекції іншим.
- Мийте руки. Часте миття рук допоможе захиститися від мікробів. Якщо поруч немає води та мила, використовуйте спрей для рук на спиртовій основі.
- Намагайтеся не торкатися обличчя. Очі, рот та ніс для мікробів, як вхідні двері. На руках дуже багато мікробів та торкаючись ними обличчя ви збільшуєте їхні шанси потрапити в організм.
- Привчіть себе до корисних звичок. Ретельно очистіть та продезінфікуйте поверхню, до якої часто торкаєтесь вдома, на роботі або в навчальних закладах. Це особливо важливо, якщо в приміщенні перебуває хворий. Стежте за достатньою кількістю сну, будьте фізично активними, уникайте стресу, пийте багато води та харчуйтеся поживною їжею.

В свою чергу, відомий лікар Євген Комаровський для профілактики грипу та ГРВІ рекомендує:

- Найкращий спосіб вберегтися від сезонного грипу зробити щеплення. Наявні вакцини захищають від усіх актуальних варіантів вірусу грипу.
- Ніяких ліків і «народних засобів» із доведеною профілактичною ефективністю не існує. Тобто ніяка цибуля, ніякий часник, ніяка горілка та ніякі пігулки, які ковтаєте ви або ваша дитина, не здатні

захистити ні від респіраторного вірусу взагалі, ні від вірусу грипу зокрема.

- Джерело вірусу – людина і лише людина. Чим менше людей, тим менше шансів захворіти.
- Маска. Бажано бачити її на хворому, якщо поряд здорові: вірус вона не затримає, але зупинить крапельки слини, особливо багаті вірусом. Здоровій людині не потрібна.
- Руки хворого – джерело вірусу не менш значуще, ніж рот і ніс. Мийте руки часто, ретельно, постійно носіть із собою вологі дезінфікуючі гігієнічні серветки.
- Провітрюйте та дезінфікуйте приміщення та поверхні до яких часто торкаєтеся вдома, на роботі або в навчальних закладах.
- Гуляти можна скільки завгодно. Підчепити вірус під час прогулянки практично нереально.

**Бережіть себе і своїх близьких. Будьте здорові і не хворійте!**