

## І знову грип

В осенньо-зимовий період ми часто ризикуємо захворіти на простудні інфекції та злягти з високою температурою. І це тоді коли багато справ, хочеться десь поїхати, побути в колі родини чи друзів. Але нас підстерegli гострі вірусні інфекції, з яких найнебезпечніший грип.

Грип – це гостра респіраторна вірусна інфекція, яка легко передається від людини до людини, викликає важкі захворювання і може призвести до непоправних наслідків. Ця хвороба спостерігається в усьому світі і ним може захворіти будь-яка людина з будь-якої вікової групи. Цього року ВООЗ передбачає, що у північній півкулі, у тому числі Україні, сезонний грип будуть спричиняти наступні штами вірусу : А (Мічиган та Сінгапур) та В (Колорадо).

Для сезонного грипу характерні раптова поява високої температури, кашель (зазвичай сухий), головний біль, біль у м'язах і суглобах, значне нездужання (погане самопочуття), біль в горлі, нежить. Кашель може бути важким і довго тривати. Більшість людей одужує протягом тижня, але грип може призводити до розвитку важкої хвороби або смерті, ускладнень зі сторони внутрішніх органів. Період між інфікуванням і захворюванням, відомий як інкубаційний період, триває від декількох годин до двох днів.

Грип поширюється легко і швидко передається від людини до людини, особливо в місцях з великим скупченням людей - громадський транспорт, виробничі та навчальні колективи, кіно і театри, банки і тому подібне. Коли інфікована людина кашляє або чхає, краплі, слизу, що містять віруси, поширюються повітрям до людей, що знаходяться поблизу, які вдихають їх і таким чином заражаються.

Вірус може також передаватися через руки, інфіковані вірусом.

Найефективнішим шляхом профілактики хвороби або її важких наслідків є вакцинація. Оптимальний час введення вакцини – початок осені. Проте, щеплення рекомендується робити впродовж усього сезону грипу. Імунітет після введення вакцини формується через 7-14 днів.

Уже багато років використовуються безпечні та ефективні вакцини. Живих протигрипозних вакцин не має, тому захворювання вони не викликають, але можуть забезпечити достатній захист, послабити тяжкість хвороби і зменшити число випадків розвитку ускладнень і смерті.

Вакцинація проти грипу рекомендується у першу чергу для наступних груп населення : вагітні на будь-якій стадії вагітності; малі діти і літні люди 65 років і старше; люди з хронічними хворобами; працівники охорони здоров'я та освітяни, ряд інших, що виконують роботу, пов'язану з спілкуванням зі значною кількістю людей.

Декілька порад щоб не захворіти на грип.

Мийте руки якомога частіше, тривалість миття повинна становити не менше 30 секунд. Віруси, які від хворого розповсюджуються по повітрю, осідають на предметах довкілля, на одязі, меблях з якими контактуємо постійно і далі забрудненими вірусом руками торкаємося слизових рота, очей звідки збудник

проникає в організм та викликає хворобу. Часте миття рук порятує і від багатьох інших захворювань, для прикладу кишкових інфекцій. Учіть правильно мити руки своїх дітей, рекомендуйте звернути на це увагу знайомим.

Підтримуйте у чистоті свої квартири, офіси та інші приміщення, де тривало перебуваєте, систематично їх провітрюйте. Регулярне прибирання, особливо вологим методом, та провітрювання не тільки ознака санітарної культури, але вбереже від інфекційних хвороб.

Якщо у вас з'явилися симптоми простудного захворювання, залишайтеся вдома у ліжку та викличіть лікаря, Не займайтесь самолікуванням, подібні до респіраторних інфекцій симптоми можуть мати на початкових стадіях і інші хвороби, наприклад кір, дифтерія, менінгококова інфекція та ряд інших. І тільки лікар встановить діагноз та призначить відповідне лікування. Також необхідно вживати багато рідини (чай, компот, негазовані мінеральні води, соки), від нежитю використовувати сольові розчини або спреї, температуру збивайте, коли вона вища від 38,5 градуса. Дотримуйтеся постільного режиму та призначень лікаря.

Зробіть щеплення від грипу. Практично, від цього захворювання ліків не має, тільки вакцинація являється єдиним специфічним профілактичним засобом. Зважте і на те, що вартість вакцини в середньому 200 гривень, а лікування набагато більша.

Заступник директора ДУ “Львівський обласний лабораторний центр МОЗ України”  
Олег Когут