*[ПАМ'ЯТКА ! «Грип та ГРВІ: що робити, щоб вберегтися»](http://yarmrda.gov.ua/index.php/3331-pamyatka-hryp-ta-hrvi-shcho-robyty-shchob-vberehtysia)*

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;

г лорушення 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 епідемій.

-  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 залишились 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 тяжкими 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 вплинутинавірус  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 використовуватися 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.