Грип – респіраторне захворювання, яке передається від людини до людини переважно повітряно-крапельним шляхом. Зараження відбувається при розмові, кашлі, чханні. Поширення вірусу грипу може відбуватися і контактно-побутовим шляхом, якщо людина доторкнеться до слизових виділень на іншій людині або предметі, а потім до власного рота, носа або очей, не вимивши руки.

Як зауважують експерти, рівень захворюваності на ГРВІ в поточному епідеміологічному сезоні не перевищуватиме середній показник, а рівень захворюваності на грип буде нижчим, ніж у попередні роки. Лікарі кажуть, що цьогоріч в Україні будуть застосовуватися вакцини від трьох штамів грипу.

Міністерство охорони здоров`я перед початком епідеміологічного сезону нагадало про симптоми грипу та про те, як уберегтися від хвороби.

**ПАМ`ЯТКА МОЗ щодо грипу:**

Клінічні ознаки грипу: головний біль, біль у м'язах, біль у горлі, підвищення температури тіла, кашель, нежить, закладання носа, в окремих випадках – блювота і понос.

**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).

**Як довго є заразним хворий на грип?**

Інфекційний період (період, коли хворий небезпечний для оточуючих) при грипі може бути протягом 7 днів від початку хвороби, але якщо клінічні симптоми хвороби зберігаються – то до їх зникнення.

**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;
* прагнути не торкатися очей, носа або рота немитими руками;
* уникати обіймів, поцілунків і рукостискань;
* прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути;
* якщо у людини є симптоми грипу, то необхідно триматися від нього на відстані не менше двох метрів.

**Як запобігти розповсюдженню грипу в дитячих установах?**

* під час епідемічного підйому захворюваності на грип нові діти в дошкільні установи не приймаються;
* виключається переведення дітей із групи в групу;
* припинити відвідування дитячої установи сторонніми особами;
* в дошкільних установах велике значення має щоденний огляд дітей при їх приході до неї зранку, і при щонайменших ознаках захворювання діти в колектив не приймаються;
* приміщення, в якому знаходяться діти, повинні бути добре вентильованими, їх необхідно провітрювати декілька разів протягом дня;
* необхідне вологе прибирання приміщень не менше двох разів на день;
* необхідно дотримання дітьми правил особистої гігієни (часте миття рук протягом дня);
* на час епідемії персонал установи повинен носити марлеві пов’язки;
* персонал установи повинен бути щеплений проти сезонного (при наявності вакцини);
* на час епідемії (пандемії) дитячі установи закриваються.

**Що повинні знати батьки, щоб попередити зараження дітей грипом?**

* навчити дітей часто мити руки з милом протягом 20 секунд;
* батьки також повинні виконувати цю процедуру, що служить добрим прикладом для дітей;
* навчити дітей кашляти і чхати в серветку або руку;
* батьки також повинні виконувати цю процедуру, що служить добрим прикладом для дітей;
* навчити дітей не підходити до хворих ближче, ніж на півтора – два метри;
* хворі діти повинні залишатися вдома (не відвідувати дошкільні установи і школи);
* утримуватися дітям і батькам від відвідин місць скупчення людей.

**Що робити, якщо дитина захворіла на грип?**

* при перших ознаках захворювання дитину необхідно покласти у ліжко і викликати лікаря;
* залишити хвору дитину вдома, окрім тих випадків, коли їй потрібна термінова медична допомога. Не відправляти дитину в школу або до дошкільної установи;
* хворі на грип небезпечні для оточуючих і повинні бути негайно ізольовані. Неприпустима їх поява в громадському транспорті, дитячих колективах та інших місцях масового перебування людей.
* хворого необхідно розташувати в окремій кімнаті або огородити ширмою, виділити йому індивідуальний посуд, рушник, предмети особистої гігієни;
* не допускати контакту хворого із здоровими членами сім'ї, окрім тих, хто доглядає за ним;
* особа, що доглядає за хворим, повинна носити двошарову марлеву пов'язку або разову маску, яку потрібно міняти кожні 4 години. Після кожного контакту з хворим необхідно ретельно мити руки з милом;
* маска повинна бути або одноразовою, яку після зміни викинути в корзину, або багаторазовою, яку після прання необхідно ретельно прасувати гарячою праскою;
* проводити провітрювання приміщення декілька разів на добу;
* щодня робити вологе прибирання приміщень оселі;
* повітря в приміщеннях повинне бути достатньої вологості;
* мати разові носові серветки і корзину для використаних серветок в межах досяжності хворого;
* створити хворій дитині комфортні умови. Вкрай важливим є спокій, постільний режим;
* якщо у дитини лихоманка, то їй необхідно дати жарознижуючі ліки (препарати парацетамолу або ібупрофену), після цього викликати лікаря;
* до приходу лікаря давати дитині пити багато рідини (сік, негазована вода, морс, компот тощо);
* не слід займатися самолікуванням. Відповідне медикаментозне лікування хворому призначає тільки лікар!

**Які ознаки захворювання у дитини повинні примусити негайно звернутися за медичною допомогою?**

* Прискорене або утруднене дихання.
* Синюшність навкруги рота, інших шкірних покровів.
* Поява на тілі дитини крововиливів (навіть дуже маленьких), носової кровотечі.
* Висока температура тіла.
* Відмова дитини від пиття.
* Неможливість розбудити дитину або відсутність її реакції на звертання.
* Надмірне збудження дитини або поява судом.
* Поява блювоти, частого рідкого стільця.
* Скарги дитини на сильний головний біль.
* Відсутність сечовипускання або сліз під час плачу.

**У МОЗ нагадують:**

**Вагітним, дітям, медикам та вчителям потрібно щепитися від грипу в першу чергу!**

Найкраща профілактика грипу – це вакцинація, стверджують медики усіх країн. Коли варто починати щеплення, кому потрібно щепитися в першу чергу, а кому щеплення протипоказані – ці та інші важливі питання щодо вакцинації від грипу висвітлені далі:

* **Цього осінньо-зимового сезону прогнозують кілька штамів грипу. Чи може одна вакцина захистити від усіх?**
* Цього сезону прогнозують три штами грипу: AH1N1 (Каліфорнія) , AH3N2 (Перт) та грип типу В (Брізбейн). Це не означає, що в Україні не буде інших штамів грипу чи інших вірусів респіраторних інфекцій, але ці три штами грипу будуть переважати. Тому вони всі увійшли у вакцини, які розроблені цього року і пропонуються на цей сезон. Усі вакцини від грипу, зареєстровані в Україні, є актуальними, тобто захищають від цих трьох прогнозованих штамів грипу. Сезон захворювань уже розпочався, і в Україні вже зафіксовані випадки грипу в окремих областях.
* **Де можна щепитися від грипу?**
* Щепитися від грипу можна в любій територіальній поліклініці за місцем проживання. Вакцину можна придбати в аптеці, що розташована поряд з лікувально-профіактичним закладом. Інтервал між купівлею вакцини та проведенням профілактичного щеплення не повинен перевищувати 2-х годин ( на чеку слід зазначити дату та годину продажу)
* **Які ускладнення можливі від цього щеплення?**
* Вакцина від грипу є цілком безпечною. Минулого року мільйони людей у світі отримали вакцину від сезонного та пандемічного грипу за дуже короткий період часу. Канада, наприклад, вакцинувала від пандемічного грипу майже 60% населення протягом 3 тижнів. Можливими є місцеві реакції: біль у плечі, припухлість, почервоніння на місці введення вакцини.
* **Батьків особливо лякає можливість анафілактичного шоку у дітей.**
* Анафілактичний шок – трапляється вкрай рідко. В інструкції до будь-якої вакцин передбачається один випадок на мільйон щеплених, але на практиці це стається ще рідше. При грамотній медичній допомозі людині, у якої стався анафілактичний шок, нічого не загрожує. Тому дуже важливо, щоб щеплення проводилося медичним працівником у медичному кабінеті, де є аптечка з усіма необхідними засобами для надання допомоги.
* **Чи всім можна робити щеплення? Можливо, треба пройти якісь обстеження перед щепленням?**
* Перед вакцинацією лікар повинен обов'язково оглянути людину, яка збирається щеплюватися. Якщо це дитина, лікар має ознайомитися з її медичною карткою, якщо дорослий – розпитати його. Для чого це робиться? Деякі вакцини від грипу в результаті процесу виробництва можуть містити сліди курячого білка, і їх не можна давати людям, які мають алергію на цей білок. Для таких людей треба уважніше вибирати вакцину, яка б не містила слідів курячого білка.
* **А кому не можна щеплюватися від грипу?**
* Дітям до 6 місяців і особам з алергією на курячій білок вакцинами, які його містять.
* **Якими вакцинами щеплюють цього року? Яка вважається найкращою?**
* В Україні зараз зареєстровано 5 вакцин від гриппу (Ваксігрип, Інфлувак, Флюарикс, Грипол, Гриповак). Усі вони пройшли перевірку і сертифікацію в Україні і є якісними.
* **Зараз ще не пізно починати вакцинацію?**
* Вакцинуватися можна і треба впродовж усього сезону грипу. Звичайно, краще вакцинуватися заздалегідь, бо на вироблення антитіл до вірусів потрібно мінімум два тижні. Але якщо з тих чи інших причин не встигли щепитися завчасно, все одно варто вакцинуватися впродовж сезону. Це знижує ризик захворіти для кожної конкретної людини.
* **Чи правда, що вакцинація може завдати шкоди імунітету, якщо організм ослаблений?**
* Вакцинація не шкодить імунітету. Ослаблені діти потребують вакцини в першу чергу, оскільки хвороба для них може виявитися смертельною або мати тяжкі ускладнення. Передусім потрібно щеплюватися людям з анемією, цукровим діабетом, бронхіальною астмою, з хронічними серцево-судинними захворюваннями. Грип у них може перебігати важче, ніж у здорової людини.
* **Кому ще варто вакцинуватися від грипу?**
* Варто щепитися людям із груп ризику. У медичній групі ризику вагітні жінки, які, з досвіду минулорічної пандемії, потрапляли в лікарню у 10 разів частіше, ніж інші. Також у цій групі діти до 5 років, люди із зайвою вагою, люди старші 65 років та люди з імуносупресією (хворі на СНІД та онкохворі, які отримали хіміотерапію).

До професійної групи ризику належать люди, які регулярно зіштовхуються з великою кількістю людей: медперсонал, касири у магазинах та банках, водії маршруток, таксисти, вчителі, особи, що перебувають в закритих організованих колективах.

**Що треба робити, щоб залишитися здоровими? – Далі – рекомендації МОЗу:**

* Коли ви кашляєте або чхаєте, необхідно прикривати носа та рота хустинкою, яку після використання необхідно викинути у смітник.
* Необхідно часто мити руки з милом, особливо після того, як ви кашляли або чхали. Також ефективним є протирання рук вологими серветками, що містять у своєму складі спирт.
* Намагайтеся не торкатися очей, носа або рота, оскільки вони є можливими «воротами» проникнення збудника.
* Постійно провітрюйте приміщення та проводьте вологе прибирання. Регулювання вологості повітря в приміщеннях є одним з важливих способів профілактики грипу. Максимальна інактивація вірусу грипу відбувається при вологості повітря більше 50 %.

**Якщо в сім’ї є хворий на грип необхідно:**

* Ізолювати його в окреме приміщення (кімнату).
* Обмежити доступ до хворого членів родини, осіб, що проживають з ним разом, крім тих, які доглядають за ним.
* Під час спілкування з хворим необхідно надягати маску (респіратор), яку потрібно змінювати кожні 4 години.
* Після спілкування з хворим на грип необхідно швидко, ретельно вимити руки з милом, прочистити носові ходи, прополоскати рота кип’яченою водою.
* У хворого на грип повинен бути окремий посуд, рушник, засоби особистої гігієни.
* Намагайтеся покращити повітрообмін у місці перебування хворого. Використовуйте для провітрювання двері та вікна.
* Підтримуйте у приміщенні чистоту з використанням наявних у господарстві засобів для чищення.
* Симптоми захворювання:
* інкубаційний період від 1 до 7 днів;
* раптове підвищення температури тіла більше 38,0 градусів за Цельсієм, інколи захворювання може перебігати без підвищення температури тіла;
* біль у горлі, головний біль;
* фарингіт;
* кашель;
* утруднене дихання;
* біль у м’язах;
* інколи може бути блювота, діарея.

**У МОЗ закликають при появі симптомів захворювання обов’язково звернутися до лікаря.**

**Джерело:**[**УНН**](http://www.unn.com.ua/)