ГРИП? ДІЗНАЙСЯ БІЛЬШЕ!

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;

 - порушення 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.

Інфекційний контроль: прості речі рятують життя 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.

 **Якщо з'явилися ознаки хвороби, додаються ще кілька нескладних заходів:**

 - Залишатися вдома при перших ознаках хвороби — не йти на роботу або, якщо захворіла дитина, не вести її до школи чи дитячого садочка, щоб не провокувати погіршення стану хворого і не наражати оточуючих на небезпеку, яка може виявитися смертельною для деяких з них.

 - Не бігати до лікаря з найменшого приводу — у випадку грипоподібної хвороби Ви ризикуєте спровокувати погіршення власного стану і створити небезпеку зараження для інших людей, що може мати смертельні наслідки для деяких з них. Більше того: лікарня чи поліклініка під час грипозного сезону є місцем високої вірогідності заразитися. Якщо вас непокоїть стан вашого здоров'я — обов'язково звертайтеся до лікаря, але викликайте його додому.

 - Ізолювати хвору людину — виділити їй окрему кімнату і посуд, визначити одну людину, яка доглядатиме за нею, і по можливості триматися на відстані 2 метри від хворої людини.

 - Прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання — аби запобігти розпорошенню інфікованих краплин слизу, які є основним джерелом зараження. Бажано робити це за допомогою одноразових серветок, які після використання одразу викидати у смітник. Якщо Ви прикрили рот руками, їх необхідно одразу вимити з милом чи обробити дезінфікуючим гелем, інакше усі ваші наступні дотики становитимуть небезпеку для інших.

 Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує Ваші шанси уникнути небезпечного захворювання і здатне зберегти життя Вам і людям, що знаходяться поруч з Вами.

**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.

Жінки, які годують груддю, можуть бути вакциновані. Крім того, будь-яке грипоподібне захворювання не є підставою для припинення грудного вигодовування.

Особливо важливою вакцинація є для представників груп ризику, оскільки вона значно збільшує шанси цих людей відвернути смертельні наслідки хвороби.

 **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 вплинути на вірус 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 грамотного використання без зловживань.