

ГОТУЄМОСЬ ДО ГРИПУ

Протягом останнього тижня захворювання на ГРІ зростає серед дорослого населення.

В епідемічному сезоні 2017-2018 років атакувати українців будуть три штами вірусу грипу: "Гонконг", "Брісбен" і "Мічиган".

Ознаки захворювання грипу: ломота в тілі, головний біль, сонливість, зниження чи відсутність апетиту, сухий кашель, підвищене потовиділення, підвищення температури тіла до 38,8-40 градусів, сухість слизових оболонок. Однак у "Мічигана", за даними науковців, малий інкубаційний період – один-два дні від зараження – і дуже швидкий розвиток хвороби. Особливо небезпечним є те, що вірус викликає ускладнення, відтак може спровокувати пневмонію, серозний менінгіт, енцефаліт.

Протигрипозна вакцина вирішує відразу кілька проблем:

- знижує ризик підчепити вірус;
- завдяки щепленню виробляється природний імунітет;
- навіть якщо та людина захворіє на грип, то хвороба протікає в легкій формі;
- при масовій вакцинації виключається ймовірність епідемії.

Вакцина виготовляється з актуальних штамів вірусу грипу, її склад щорічно оновлюється відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ). Вакцина містить інактивовані (вбиті) віруси. Тому щеплення не може викликати у вас або вашої дитини грип. Ймовірність розвитку побічних ефектів – дуже мала. Ризик серйозних ускладнень грипу набагато більше!

Слід пам'ятати, що імунний захист починає розвиватися з 2-ого дня і досягає максимуму протягом 2-3 тижнів. Тому вакцинуватися потрібно завчасно.

Значно знизити ризик захворюваності на ГРІ, грип можна, проводячи наступні заходи:

- Уникайте близького контакту з людьми, в яких є нежить, кашель, ознаки підвищеної температури тіла. Уникайте великих скупчень людей, особливо в закритих приміщеннях.

- Для запобігання розповсюдження інфекції слід, по можливості, захистити хворого від контактів з оточуючими. Для того, щоб зменшити виділення вірусів при чиханні, можна використовувати маску, одягаючи її на хворого.

Для того, щоб маска виконувала свою захисну функцію, необхідно, щоб вона закривала і рот, і ніс. Всупереч поширеній думці, маска, одягнута на здорову людину, не виконує роль фільтра, що затримує віруси (для цього вона недостатньо герметична), а запобігає випадковому контакту рук людини з ротом і носом, знижуючи ризик контактного шляху передачі інфекції.

- Уникайте висихання слизових оболонок носа, постійно закапуйте сольові розчини. Можна приготувати розчин самостійно (1 ч. л. звичайної солі на 1 л кип'ячої води) або купити в аптеці фізіологічний розчин, або готові сольові розчини для введення в носові ходи. Застосовувати їх слід відповідно до інструкції, бо надмірне їх використання може призвести до змивання секреторних захисних імуноглобулінів зі слизових оболонок. Для зволоження повітря в приміщенні необхідно використовувати зволожувачі повітря.

- У період епідемії грипу перед виходом з дому змазуйте порожнину носа мазями з віфероном або оксоліном. Підійдуть також звичайні бальзами проти застуди або вазелін чи рослина олія.

- Щоб знизити ризик вдихання заражених часточок пилу слід провітрювати приміщення (але уникати протягів) і проводити вологе прибирання 3-4 рази на добу. З цією ж метою можна проводити кварцування (опромінення ультрафіолетовою лампою) повітря в приміщеннях. Важливо пам'ятати, що під час цієї процедури людина не повинна перебувати в кімнаті та в жодному разі не дивитися на кварцову лампу, оскільки це може викликати серйозне пошкодження сітківки ока, навіть сліпоту.

- Окрім основного повітряно-краплинного шляху, інфекція передається контактним шляхом, тому слід уникати рукостискань, скоротити до мінімуму перебування в громадському транспорті. Необхідно уникати торкання руками очей, носа і рота, як можна частіше мити руки з милом, що знижує імовірність захворіти на 40%.

Пам'ятайте, що хворі на грип з легким перебігом є найбільш небезпечними в епідеміологічному значенні. Тому, при перших ознаках захворювання необхідно залишитись дома та при необхідності викликати сімейного лікаря (дільничого лікаря, педіатра). Не приймайте аспірин та інші симптоматичні засоби без консультації лікаря!

Головний позаштатний інфекціоніст
департаменту охорони здоров'я та МП ЧМР

Н.В. Романенко