

ГРИП та COVID-19: схожі, але не однакові

(За матеріалами друкованих видань)



Епідемії сезонного грипу та ГРВІ виникають щороку, тому в багатьох людей до них вже сформований імунітет та є відповідні вакцини. Але, епідсезон 2020 - 2021 відбувається **в умовах пандемії COVID-19**, що ускладнює ситуацію.

Такий тип вірусу непередбачуваний, він поширюється хвилями та спричиняє захворювання і летальні наслідки в усьому світі, імунітет до інфекції низький або взагалі відсутній, відповідні ліцензовані вакцини у достатній кількості можуть з'явитися лише за декілька місяців. У зоні підвищеного ризику опинилися діти, особи похилого віку та ті, хто мають хронічні захворювання.

Як за таких умов **розрізнити** між собою віруси з пандемічним потенціалом, як **лікуватися** і за яких обставин необхідна госпіталізація, як **запобігти** захворюванню?

Важливою відмінністю між вірусом грипу та вірусом SARS-CoV-2 є швидкість передачі – *грип поширюється швидше ніж COVID-19.*

Репродуктивне число R_0 (кількість осіб, яких може інфікувати одна людина) для вірусу грипу нижче, ніж для SARS-CoV-2. При цьому одним з чинників передачі грипу є діти, натомість на коронавірус діти хворіють значно менше ніж дорослі. До того ж діти заражаються грипом від дорослих, а не навпаки.

Імунологи звертають увагу на такі **головні відмінності грипу від коронавірусу** :

- грип – це інфекція *сезонна*, а коронавірус до сезону *не прив'язаний*;

- *перебіг* грипу *більш легкий*, до важкої інфекції більше схильні, зокрема, діти, а при COVID-19 – особи похилого віку;
- *смертність від грипу нижча (близько 0,1%) порівняно з COVID-19 (3-4%)*, хоча ці показники залежать від доступності та якості медичної допомоги.

При «класичному» сезонному грипі висока **температура**, до 39 градусів, може триматися максимум днів 6; при COVID-19 – до 10-12 днів, і це вважається легкою формою.

При коронавірусній інфекції **інтоксикація**, внаслідок високої температури, виражена значно сильніше, ніж при грипі; **катаральні явища**, зазвичай, відсутні, або спостерігаються лише мінімальні запалення слизових горла та носа. Поява такого симптому, як **кашель**, при коронавірусній інфекції непередбачувана, незважаючи на ураження легень.

Загальна **клінічна картина** коронавірусної інфекції, на відміну від сезонного грипу та ГРІ, ще до кінця не вивчена, в цілому досить різноманітна - вірус постійно мутує.

Характерні ознаки COVID-19:

- задишка у стані спокою, біль у грудях, підвищення температури до 37,5 та вище, незначний біль в горлі, сухий кашель;
- може виникнути кон'юнктивіт та зникнути відчуття нюху і смаку;
- у більш важких випадках можуть бути симптоми інтоксикації, падіння артеріального тиску;
- при пневмонії може припинитися вентиляція частини легень, у важких випадках до 100% ураження.

Основні клінічні ознаки грипу :

- *гострий початок*: різке підвищення температури, трахеїт, сухий кашель, може бути нежить, виражена слабкість, втомленість;
- іноді можуть бути боязнь світла та особливий блиск очей, герпес на губах;
- характерним є ураження верхніх дихальних шляхів, при ускладненні може розвинути *грипозна пневмонія*.

Неускладнена гостра респіраторна інфекція (ГРІ) за звичай триває тиждень і не потребує медичної допомоги, її ознаки - лихоманка з високою температурою; кашель і вірусний синдром (біль у горлі, закладеність носа, головний біль, біль у м'язах або нездужання, діарея або блювання без ознак зневоднення); задишки немає.

Тяжкі форми грипу - з пневмонією, сепсисом, гострим респіраторним синдромом (характерно для людей з високим рівнем ризику).

Ускладнення - дихальна та серцево-судинна недостатність; неврологічний дистрес – зміна психічного стану (летаргія, дезорієнтація, судоми, збудження); зневоднення; *постійна лихоманка, на яку не впливає лікування протягом 3 днів.*

Невідкладні стани : ускладнення або відсутність дихання; тяжка дихальна недостатність; центральний ціаноз; шок; кома; конвульсії.

При *поєднанні* грипозної пневмонії з *COVID-19* *розвивається полісегментарна пневмонія.*

Симптоми грипу у дітей, дорослих та осіб похилого віку мають різні прояви.

Симптоми грипу та COVID-19 можуть спостерігатися одночасно, що ускладнює діагностику та тактику лікування.

Основний спосіб передачі вірусів грипу та SARS-CoV-2 – повітряно-крапельний (вдихання респіраторних крапель від кашлю або чхання, які переміщуються в повітрі на відстань більше 1 м.), але, коронавірус може передаватися й повітряно-пиловим шляхом, контактним, фекально-оральним.

Інкубаційний період грипу – приблизно 2 дні. Людина є заразною за день до появи симптомів і до 1 дня після того, як симптоми зникнуть. Симптоми коронавірусу найчастіше проявляються у період від 2 до 14 днів після зараження, однак є випадки тривалості інкубаційного періоду до 27 днів. Діти можуть бути вірусом носіями значно довше за дорослих.

Отже, **Спільне** для ГРИПУ та **COVID-19** :

- схожа клінічна картина - респіраторне захворювання різної тяжкості, що може мати як легкий перебіг, так і важку форму;
- шлях розповсюдження – повітряно-крапельний.

Відмінне :

- грип має коротший інкубаційний період;
- COVID-19 ДІТИ інфікуються рідше ніж дорослі;
- перебіг коронавірусного захворювання більш важкий, частіше має ускладнення, особливо у людей похилого віку;
- особа, яка ще не має клінічних ознак (симптомів) коронавірусу, вже може інфікувати інших;
- ліцензовані вакцини проти коронавірусу SARS-CoV-2 лише розпочинають виробляти та використовувати (станом на початок лютого 2021р.).

Що робити, якщо відчули симптоми захворювання на роботі?

- вдягніть маску;
- тримайте дистанцію від інших;
- попросіть дозволу піти з роботи додому;
- зв'яжіться із сімейним лікарем.

За яких симптомів викликати швидку:

- ускладнене дихання, біль у грудях, задишка, посиніння губ;
- запаморочення, сплутаність свідомості;
- температура 39 градусів і вище, жарознижуючі препарати не допомагають.

Профілактика та запобіжні заходи:

- за перших симптомів вірусного захворювання залишатися вдома та звернутися до сімейного лікаря;
- мити руки та/або обробляти антисептиком після кожного контакту з іншими людьми чи різними поверхнями;
- тримати дистанцію у громадських місцях;
- надягати захисну або медичну маску у громадських місцях;
- дотримуватися правил респіраторної гігієни: чхати та кашляти у серветку або згин ліктя;
- своєчасно вакцинуватися від сезонного грипу та, за появи відповідної вакцини, від коронавірусної інфекції.

З початку епідсезону в Черкаській області перехворіло на ГРІ та грип 99 520 осіб, з них госпіталізовано 3490. Найбільше госпіталізованих серед осіб віком 65 років і старше, найменше – серед осіб 18-29 років. Щеплено проти грипу 4287 осіб, зокрема з групи епідемічного ризику 2002 особи, персоналу медичних закладів – 1742 особи.

Станом на 12 лютого, за інформацією прес-служби Черкаської ОДА, в області показник загальної захворюваності нижчий за епідемічний поріг на 36,3%.

Суворе дотримання простих запобіжних заходів кожним з нас сприятиме припиненню епідемії та пандемії.

Не ігноруйте заходів безпеки!



Маски для дітей.

Які носити маски.

Здоровим дітям ВООЗ рекомендує носити тканинні маски. Перед використанням маски дорослі мають перевірити - чи правильного вона розміру, чи закриває рот, ніс і підборіддя дитини.

Дітям, що мають захворювання або фізіологічні стани, які пригнічують імунну систему, необхідно носити маски за вказівкою лікаря.

Коли носити маску.

Кожна дитина, у якої є симптоми схожі на *COVID-19*, має носити медичну маску за умови, що маска не погіршує фізичний стан дитини.

Якщо самопочуття дитини погіршилось, ізолюйте її та якомога швидше зверніться по допомогу до медичного працівника.

Вдома родичі або ті, хто доглядає хвору дитину також мають носити маску, якщо контактують з дитиною на відстані менше 1 метра.

Під час занять спортом дітям **не потрібно** використовувати маски, аби не ускладнювати процес дихання.

У разі *масових занять* спортом необхідно дотримуватися дистанції щонайменше 1 м, забезпечити можливість дотримання гігієни рук (доступ до джерел води та/або деззасобів) і заохочувати дітей до частого миття і дезінфекції рук.

Використана література:

1. Брезицька Д. Готуємося до епідсезону в умовах пандемії за новим посібником ВООЗ. // Довідник головної медичної сестри. – 2020. - №10. – С.25-31.
2. ВООЗ різко ужесточила правила ношення масок при COVID-19. //Новини медицини та фармації. // 2020. - №15,16. – С.8.
3. «Клінічна допомога при важкій гострій респіраторній інфекції: інструментарій. Адаптовано до COVID-19»: Посібник ВООЗ. – 2020.
4. COVID-19: що відомо про вірус та як ВООЗ радить протидіяти хворобі. //Довідник головної медичної сестри. – 2020. - №4. – С.12-14.
5. COVID-19 і грип: схожі, але не однакові: Пам'ятка працівникам. // Кадровик-01. – 2020. - № 11. – С. (Кольорова вкладка).
6. Маски для дітей: як обрати та коли носити. // Довідник головної медичної сестри. – 2020. - №10. – С. 37.
7. Рекомендації щодо запровадження заходів із запобігання поширенню COVID-19 на робочих місцях. //Бібліотечка голови профспілкового комітету. – 2020. - №11-12. – 48с.

Л.О. Бравова
16.02.2021р.