**Що маємо знати про грип?**

|  |
| --- |
| Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим. Тому перші симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.  Найчастішим ускладненням грипу є пневмонія, яка інколи лише за 4-5 днів може призвести до смерті хворого. Серцева недостатність також нерідко розвивається внаслідок ускладнень грипу.  Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом – коли хворий кашляє, чхає чи просто говорить. Як правило, радіус зони зараження навколо людини, яка занедужала становить 2 метри.  Хвора людина навіть із легкою формою грипу становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду прояву симптомів – в середньому це 7 днів.  **Симптоми, за якими необхідно лікуватися вдома**  Щоб не провокувати ускладнення власної хвороби та не наражати інших людей на небезпеку, яка може виявитись смертельною для деяких з них, при появі перших симптомів грипу хвора людина обов'язково повинна залишатися вдома.  Такими симптомами є:  - підвищена температура тіла;  - біль у горлі;  - кашель;  - нежить;  - біль у м'язах.  З будь-якими з перелічених симптомів не варто виходити з дому навіть заради візиту до лікаря – його слід викликати додому. Призначене симптоматичне лікування у домашніх умовах може бути достатнім для одужання.  Якщо стан хворого не погіршився, необхідно продовжити лікування вдома до повного зникнення симптомів.   **Симптоми, які вимагають термінової госпіталізації**  Якщо стан хворої людини погіршується, не треба зволікати з госпіталізацією, адже під загрозою може бути її життя.  Потрібно викликати швидку чи терміново звернутися до медичного закладу, якщо наявні наступні симптоми:  - сильна блідість або посиніння обличчя;  - утруднення дихання;  - висока температура тіла, яка довго не зменшується;  - багаторазове блювання та випорожнення;  - порушення свідомості – надмірна сонливість чи збудженість;  - біль у грудній клітці;  - домішки крові у мокротинні;  - падіння артеріального тиску.  Продовжувати лікування вдома за наявності таких симптомів небезпечно. Затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.  **Інфекційний контроль: прості речі рятують життя**  Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. При дотриманні кількох простих речей можна легко уникнути зараження грипом навіть під час епідемії.  **Навіть при відсутності ознак хвороби:**  - Уникати скупчень людей – задля зменшення вірогідності контактів із хворими, адже деякі з них є носіями вірусу ще до появи очевидних симптомів. Це особливо актуально під час сезону грипу та епідемій.  - За необхідності користуватися одноразовими масками – щоб захистити себе чи оточуючих від можливості інфекційного зараження. Так, маскою повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним. Людина, яка занедужала повинна використовувати маску лише в тому випадку, якщо їй доведеться перебувати серед здорових людей, які масками не захищені. 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 кількох 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 після миття рук, а також, щоб прикривати обличчя під час кашлю, нежитю. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, оскільки вони також можуть бути джерелом інфекції. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик вірусного зараження і широкого розповсюдження інфекції. У таких умовах в якості одноразових серветок можна використовувати туалетний папір.  **Якщо з'явилися ознаки хвороби, необхідними є наступні дії:**  - Залишитися вдома за перших ознак 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 ходити до лікаря з найменшого приводу – у випадку грипоподібної хвороби є ризик 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. При занепокоєнні станом свого здоров'я необхідно викликати лікаря додому.  - Ізолювати хворого – виділити йому окрему кімнату та посуд, визначити одну людину, яка доглядатиме за ним, по можливості усім триматися на відстані двох метрів від хворої людини.  - Прикривати рот і ніс під час кашлю і 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 підвищить 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.  З метою профілактики захворювання на грип в епідсезоні 2013 – 2014 років можуть використовуватися вакцини, які мають державну реєстрацію та пройшли на сьогодні лабораторний контроль якості:  – ВАКСІГРИП / VAXIGRIP – спліт-вакцина для профілактики грипу інактивована рідка, суспензія для ін'єкцій по 0,25 мл № 1, № 10 або № 20; по 0,5 мл № 1, № 10, № 20 або № 50 в попередньо заповнених шприцах з прикріпленою голкою; по 5 мл (10 доз) у флаконах № 1 або № 10, виробництва "Санофі Пастер С. А.", Франція, сертифікат про державну реєстрацію № 65/12-300200000 від 19.09.2012, термін дії до 19.09.2017;  – ВАКСІГРИП / VAXIGRIP – спліт-вакцина для профілактики грипу інактивована рідка, суспензія для ін'єкцій по 0,5 мл (1 доза) в попередньо заповнених шприцах з прикріпленою голкою № 1, виробництва ТОВ "Фармекс груп", Україна (фасування з форми "in bulk" фірми-виробника "Санофі Пастер С. А.", Франція), сертифікат про державну реєстрацію № 881/12-300200000 від 19.09.2012, термін дії до 19.09.2017;  – FLUARIX&trade / ФЛЮАРИКС&trade – інактивована спліт-вакцина для профілактики грипу, суспензія для ін'єкцій по 0,5 мл у попередньо наповненому шприці з фіксованою голкою № 1, № 10, виробництва "GlaxoSmithKline Biologicals, Branch of SmithKline Beecham Pharma GmbH & Co. KG", Німеччина, сертифікат про державну реєстрацію № 122/13-300200000 від 09.04.2013, термін дії до 09.04.2018;  – ІНФЛУВАК® (INFLUVAC®) – вакцина для профілактики грипу, поверхневий антиген, інактивована, суспензія для ін'єкцій по 0,5 мл у попередньо наповнених шприцах № 1 або № 10, виробництва "Абботт Біолоджікалз Б.В.(Abbott Biologicals B. V.)", Нідерланди, реєстраційне посвідчення № UA/13027/01/01 від 24.07.2013, термін дії до 24.07.2018.  Згідно із чинним законодавством вакцини для профілактики грипу централізовано МОЗ не закуповуються.  **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 імуносупресивній 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 та 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 варто. 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 змушувати 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 вилікує хворобу, а лише ускладнить боротьбу з іншими хворобами у майбутньому. Антибіотики можуть використовуватися тільки за призначенням лікаря для лікування таких ускладнень грипу, як пневмонія, бронхіт, тощо.  - Гомеопатичних препаратів – відсутні науково обґрунтовані докази їхньої ефективності проти вірусу грипу, тому в усьому світі вони не рекомендуються 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 – відсутні науково обґрунтовані докази їхньої ефективності проти вірусу грипу. Водночас їхня дія під час хвороби за певних умов може виявитися навіть шкідливою.  - Народних засобів – лікування виключно народними засобами є неефективним і небезпечним, оскільки трав'яні відвари, чаї та настоянки на вірус грипу не діють. Однак за умов правильного використання та без зловживань народні засоби можуть застосовуватися для пом'якшення симптомів грипу.  **Прес-служба МОЗ України** |