

Профілактика грипу/ГРВІ

Щороку в осінньо-зимовий період реєструється зростання захворюваності респіраторно-вірусними інфекціями та грипом. Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Грип — це високозаразне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. 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.

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний, тому можна легко уникнути зараження гострими респіраторними інфекціями та грипом в період сезонного підйому захворюваності та, навіть, під час епідемії, якщо дотримуватись кількох простих речей:

- **Уникати скупчень людей** — аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів. Особливо це актуально під час епідсезону підйому захворюваності ГРВІ та грипу - з листопада по лютий місяць, так як саме в цей час реєструється сезонне зростання захворюваності ГРВІ.

- **Користуватися одноразовими масками** — щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Маскою повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним, а 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, її потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться. Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню і довго залишаються ефективними. Використані маски ні в якому разі не можна розкладати по кишенях чи сумках — їх потрібно одразу викидати у смітник.

- **Користуватися 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.

- **Прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання** — аби запобігти розпорошенню інфікованих краплин слизу, які є 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.

- **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 перебігу 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.

Основним заходом профілактики захворювань та попередження епідемічних ускладнень з ГРВІ та грипу залишається **вакцинація**, в тому числі осіб з груп епідемічного ризику (медичних працівників, працівників закладів освіти, торгівлі, транспорту, сфери обслуговування, учнів та студентів тощо) та медичного ризику (осіб з хронічними захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем).

Щорічна вакцинація є найефективнішим засобом для захисту організму від вірусів грипу. Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефективною. В епідсезоні 2012—2013р.р. дозволені до використання 4 вакцин проти грипу, в тому числі „Ваксигрип”(Франція), „Інфлувак” (Нідерланди), „Флюарикс” (Німеччина), Інтаза (Франція).

Найкращий час для проведення вакцинації — напередодні грипозного сезону (у вересні-жовтні місяці). Якщо такої можливості не було, то вакцинуватися можна і впродовж всього сезону. Всупереч поширеному міфу, це не ослаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу.

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

Організація вакцинації осіб, які бажають зробити щеплення проти грипу за власні кошти

З метою належної організації вакцинації населення м. Житомира проти грипу комунальне підприємство «Фармація» Житомирської міської ради забезпечило наявність необхідної кількості доз вакцин проти грипу в аптечних закладах підприємства за адресами:

- вул. Велика Бердичівська, 32 (поліклініка №1 ЦМЛ №1);
- майдан Польовий, 2 (поліклініка №2 ЦМЛ №1);
- вул. Л.Українки, 16 (поліклініка ЦМЛ №2);

для вакцинації осіб, які виявили бажання зробити щеплення проти грипу за власні кошти.

Придбавши вакцину проти грипу в даних аптечних пунктах Ви можете зробити щеплення безпосередньо в кабінетах щеплень вищезазначених поліклінік (мати в наявності розрахунковий документ, в якому зазначені дата та час відпуску вакцини).

Перед вакцинацією обов'язково пройдіть медичне обстеження та порадьтеся з лікарем.