

МОЗ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ

ЛАБОРАТОРНИЙ ЦЕНТР МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ»

( КОЛОМИЙСЬКИЙ МІСЬКРАЙОННИЙ ВІДДІЛ )

78200, м. Коломия, Гетьманська 30 т.2-49-13 факс 5-10-62, E-mail: saskolomuja06@ukr.net

№11.3-13/715 від 12.12.2016р

У зв’язку із ростом захворюваності на грип та ГРВІ прошу розмістити дану статтю на Вашому сайті.

**Завідувач відділу М.Косько**

**ЗАХИСТІТЬСЯ ВІД ГРИПУ**

Вірус грипу передається дуже легко. Найбільш поширений шлях передачі інфекції людині — повітряно-крапельний. Можливий також і побутовий шлях передачі, через предмети побуту. Захворіти на грип, можна практично в будь-який час року, але найчастіше це трапляється в осінній та зимовий період, коли імунітет людини найбільш вразливий.

Насправді грип дуже небезпечний і може спричинити серйозні ускладнення. Чим же небезпечний грип насправді? А небезпечний він своїми ускладненнями: переходом у бронхіт або пневмонію (запалення легенів), в гайморит або синусит (запалення придаткових пазух носа), ураженням серця, нирок та головного мозку. Ускладнення після грипу, як правило, лікуються не швидко. А за певних умов вони можуть і взагалі перейти в хронічну форму.

Для того, щоб уникнути виникнення ускладнень, спробуйте проводити профілактику грипу. Профілактика дозволить уникнути виникнення грипу, пом’якшити наслідки, а також підвищити захисні сили організму.

**Який основний метод захисту від грипу?**

Якщо ви (ваша дитина) зустрінетеся з вірусом, а у вас немає в крові захисних антитіл, ви захворієте. Антитіла з`являться в одному з двох випадків: або ви перехворієте, або ви робитимете щеплення. Прищепивши, ви захистите себе не від вірусів взагалі, а тільки від вірусу грипу.

**1. Маєте матеріальну можливість зробити щеплення собі (дитині) і змогли дістати вакцину - зробіть**, але за тієї умови, що для вакцинації не треба буде сидіти в зашмаркленому натовпі в поліклініці. Наявні вакцини захищають від усіх актуальних цьогоріч варіантів вірусу грипу. За даними ВООЗ: щеплення проти грипу попереджає захворювання у 70-90% здорових людей; знижує рівень смертності від грипу на 39-75%; сприяє зниженню кількості госпіталізацій пов’язаних  з захворюванням на грип і пневмонію 27-34%; у дітей з бронхіальною астмою, вакцинація знижує кількість приступів загострень хвороби в сезон грипу на 22-41%; у пацієнтів з серцево-судинними захворюваннями вакцинація на 55% знижує частоту виникнення інсульту і на 67% – інфаркту міокарда.

**2. Джерело вірусу - людина** і лише людина. Чим менше людей, тим менше шансів захворіти. Пройтися зупинку пішки, не піти зайвий раз до супермаркету - мудро!

**3. Маска**. Корисна штука, але не панацея. Бажано бачити її на хворому, якщо поряд здорові: вірус вона не затримає, але зупинить крапельки слини, особливо багаті вірусом. Здоровій людині не потрібна.

 **4. Руки хворого** - джерело вірусу не менш значуще, ніж рот і ніс. Хворий торкається обличчя, вірус потрапляє на руки, хворий хапає все навколо, ви торкаєтеся цього всього рукою - здрастуй, ГРВІ. Мийте руки, часто, багато, постійно носіть із собою вологі дезинфікуючі гігієнічні серветки, мийте, тріть, не лінуйтеся!

Вчіться самі і вчіть дітей, якщо вже немає хустинки, кашляти-чхати не в долоньку, а в лікоть.

 **5. Повітря !!!** Вірусні частинки годинами зберігають свою активність в сухому теплому і нерухомому повітрі, але майже миттєво руйнуються в повітрі прохолодному, вологому і рухомому. Гуляти можна скільки завгодно. Підчепити вірус під час прогулянки практично нереально.

**6. Стан слизових оболонок !!!**  **Зволожуйте слизові оболонки!** Елементарно: 1 чайна ложка звичайної кухонної солі на 1 літр кип`яченої води. Заливаєте в будь-який флакон-пшикалку (наприклад, з-під судинозвужувальних крапель) і регулярно пшикаєте в ніс (чим сухіше повітря, чим більше народу навколо - тим частіше, хоч кожні 10 хвилин). Для тієї ж мети можна купити в аптеці фізіологічний розчин або готові сольові розчини для введення в носові ходи - салін, аква маріс, Хумер, Маример, носоль тощо Головне - не шкодуйте! Капайте, пшикайте, особливо тоді, коли з дому (з сухого приміщення) ви йдете туди, де багато людей, особливо якщо ви сидите в коридорі поліклініки. Вищезазначеним сольовим розчином регулярно полощіть рот.

Будьте здорові!

**Лікар-епідеміолог І.Танюк**