***Новий сезон грипу***

З року в рік в осінньо-зимовий період слово ”грип” у всіх на вустах. Проте останніми роками вірус цього захворювання особливо не покоїть медиків та населення України загалом.

Грип — це високозаразне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Грип має [симптоми](https://cloud.phc.org.ua/index.php/s/HXi37L69A75WXbd), подібні до ознак інших гострих респіраторних вірусних інфекцій (ГРВІ), але набагато небезпечніший. Якщо у вас такі клінічні ознаки: раптовий початок; головний біль; ломота у м’язах і суглобах; біль у горлі; підвищення температури тіла до 38 °С і більше; кашель; в окремих випадках — блювота і пронос. Звертайтеся до лікаря!

*Як можна заразитися вірусом грипу* Вірус грипу передається повітряно-краплинним, повітряно-пиловим шляхом (вірусні частки переносяться повітрям від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю, чхання), внаслідок тісного контакту (перебування на відстані близько 2 м). Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для інших протягом усього періоду прояву симптомів — це, в середньому, сім – десять днів.

*Ускладнення грипу* Найчастіше це пневмонія, що інколи може за 4-5 днів призвести до смерті хворого. Також нерідко розвивається серцева недостатність.

[*Щоб попередити зараження грипом:*](https://cloud.phc.org.ua/index.php/s/LDBxA2iB2eqppHk)уникайте контакту з особами, що мають прояви грипозної інфекції; -обмежте відвідування місць великого скупчення людей; -часто провітрюйте приміщення; -часто мийте руки з милом; - не торкайтеся очей, носа, рота немитими руками; - прикривайте ніс і рот під час чхання або кашлю одноразовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути; -якщо у людини є симптоми грипу, то необхідно триматися від неї на відстані не менше двох метрів. *Як батьки можуть попередити зараження дітей грипом:* навчіть дітей регулярно мити руки з милом щонайменше 20 секунд; - батьки також повинні виконувати цю процедуру, що служить добрим прикладом для дітей; - навчіть дітей кашляти і чхати в серветку або руку (згин ліктя); - навчіть дітей не підходити до хворих ближче, ніж на півтора-два метри; - хворі діти мають залишатися вдома (не відвідувати дошкільні установи й школи); - дітям і батькам слід утримуватися від відвідування місць скупчення людей.

***Найкраща профілактика грипу — це щорічна вакцинація.***

Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефективною. Найкращий час для щеплення — напередодні грипозного сезону (з вересня). Якщо такої можливості не було, то вакцинуватися можна і впродовж усього сезону. Всупереч поширеному міфу, це не ослаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу. Якість вакцин, котрі ввозять до країни, перевіряють Держлікслужба України та Лабораторія з контролю якості медичних імунобіологічних препаратів Державного експертного центру. Цього року Україна закупила вакцини проти грипу виробництва Франції (Санофі Пастер) та Кореї (Грін Кросс Корпорейшн), французька вакцина є чотирикомпонентною (тобто діє на 4 штами вірусів), а корейська – трикомпонентною. Обидві якісні та безпечні. Орієнтовна вартість вакцин — від 250 до 350 грн.

Вакцинація є найефективнішим методом [профілактики грипу](http://moz.gov.ua/article/health/tri-kroki-dlja-profilaktiki-gripu) та попередження важких ускладнень цієї хвороби.

Лікар-епідеміолог Ірина Андрусяк