

Пам'ятка щодо профілактики захворювання грипом та інших гострих респіраторних вірусних інфекцій.

Грип –це гостре вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги. 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.

Віруси грипу та респіраторних інфекцій дуже легко передаються від людини до людини повітряно-крапельним шляхом, коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі особи в радіусі 2 метрів навколо хворого. Хвора людина, навіть з легкою формою перебігу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду наявності симптомів захворювання –це, в середньому, 7 днів. Перебування хворого з ознаками респіраторної інфекції впродовж декількох годин в колективі може призвести до локальних епідемічних ускладнень.

При появі перших симптомів грипу (підвищення температури тіла, біль у горлі, кашель, нежить, біль у м'язах) хвора людина обов'язково повинна залишитися вдома, щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку, смертельну для деяких з них. З будь-якими з цих симптомів не варто виходити з дому навіть заради візиту до лікаря – його слід викликати додому. Лікування необхідно продовжувати до повного зникнення симптомів хвороби.

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. Можна легко уникнути зараження грипом навіть під час епідемії, якщо дотримуватися кількох простих речей:

1. Уникати місць скупчення людей.
2. Користуватися одноразовими масками при необхідності.
3. Регулярно провітрювати приміщення та проводити вологе прибирання.
4. Повноцінно харчуватися, уникати перевтоми.
5. Дотримуватися чистоти рук.
6. Прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання.
7. Користуватися тільки одноразовими серветками та рушниками.
8. Залишатися вдома при перших ознаках хвороби та звертатися за медичною допомогою до лікаря.
9. Ізолювати хворого вдома при можливості в окреме приміщення.
10. Не допускати до відвідування організованих колективів дітей з ознаками респіраторної інфекції.

Шановні мешканці міста! Кожен із Вас може провести безоплатно щеплення в лікувально - профілактичному закладі за місцем проживання, якщо Ви звернетесь з цього приводу до дільничного лікаря та придбаєте вакцину в аптечній мережі за власні кошти.