

ПАМ'ЯТКА ! «Грип та ГРВІ: що робити, щоб вберегтися»

Грип - це високозаразне 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.

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.

Симптоми, що вимагають лікування вдома

При появі перших симптомів грипу хвора людина обов'язково **повинна залишатися вдома** - щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і **ненаражати інших** людей на небезпеку, смертельну для деяких з них. Такими симптомами є:

- підвищена температура тіла;
- біль у горлі;
- кашель;
- нежить;
- біль у м'язах.

З будь-якими з цих симптомів не варто виходити з дому навіть заради візиту до лікаря - його слід викликати додому. Призначене лікарем симптоматичне лікування у домашніх умовах може бути достатнім для одужання.

Якщо стан хворого не погіршується, необхідно продовжувати лікування вдома до повного зникнення симптомів.

Симптоми, що вимагають термінової госпіталізації

Якщо стан хворої людини погіршується, не зволікайте з госпіталізацією, адже тепер під загрозою - її життя.

Викликайте "швидку" чи терміново звертайтеся безпосередньо до лікарні, якщо присутні наступні симптоми:

- сильна блідість або посиніння обличчя;
- затруднення дихання;
- висока температура тіла, що довго не знижується;
- багаторазове блювання та випорожнення;

г лорушення свідомості - надмірна сонливість чи збудженість;

- болі у грудній клітці;
- домішки крові у мокроті;
- падіння артеріального тиску.

Продовжувати лікування вдома за наявності цих симптомів - небезпечно. Затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.

Профілактика грипу

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. Можна легко уникнути зараження грипом навіть під час епідемії, якщо дотримуватись кількох простих речей. Навіть якщо ознак хвороби немає:

- Уникати скупчень людей - аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів. Особливо актуально під час сезону грипу та епідемій.

- Користуватися одноразовими масками при необхідності - щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Так маскою повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним. 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. 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 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 залишилися 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 - 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.