

# МОЗ: Як вберегтися від грипу

Сезон захворюваності на грип та гострі респіраторні інфекції почався у жовтні та буде продовжуватися до травня наступного року. В цей період значно зростає ризик заразитися.

## Симптоми грипу

Зазвичай симптоми грипу з'являються раптово. Найчастіше це:

- різке підвищення температури тіла (більше 38 °С),
- головний біль, біль у м'язах, біль у горлі,
- кашель,
- нежить.

Симптоми грипу, 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 є такі симптоми грипу:

- обличчя стало дуже блідим чи з'явилося посиніння;
- важко дихати;
- температура не спадає впродовж довгого часу;
- багаторазове блювання та випорожнення;
- порушення свідомості — надмірна сонливість чи збудженість;
- біль у грудній клітці;
- з'явилися домішки крові у мокроті;
- показники артеріального тиску нижче норми.

Ці симптоми грипу ігнорувати ні в якому разі не можна. Продовжувати лікування вдома дуже небезпечно, оскільки затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.

### **Корисні звички для профілактики грипу**

Хоча найкращий спосіб вберегтися від сезонного грипу – щорічна вакцинація, деякі прості правила допоможуть уникнути хвороби.

#### **1. «Захворів - сиди вдома»**

Візьміть лікарняний. Грип швидко передається, тому так званий «трудоий героїзм» (коли ви хворі йдете на роботу) лише сприятиме поширенню інфекції.

#### **2. Уникайте близького контакту з хворим**

Намагайтеся якнайменше перебувати поряд із людьми, у яких застуда, нежить або кашель. Якщо захворіли ви, то тримайте дистанцію з іншими людьми, щоб вберегти їх від хвороби.

#### **3. Прикривайте ніс та рот**

Під час кашлю та чхання грип розповсюджується особливо швидко. Прикрийте серветкою рот та ніс — це знизить ймовірність передачі інфекції іншим.

#### **4. Мийте руки**

Часте миття рук допоможе захиститися від мікробів. Якщо поруч немає води та мила, використовуйте спреї для рук на спиртовій основі.

#### **5. Намагайтеся не торкатися обличчя**

На руках дуже багато мікробів. Торкаючись руками обличчя ви збільшуєте шанси мікробів потрапити в організм через очі, рот та ніс.

## 6. Провітрюйте та дезинфікуйте приміщення

Регулярно провітрюйте приміщення, ретельно очищайте та дезинфікуйте поверхні, до якої часто торкаєтеся вдома, на роботі або в навчальних закладах. Це особливо важливо, якщо в приміщенні перебуває хворий.

## 7. Привчіть себе до корисних звичок

Будьте фізично активними, уникайте стресу, висипайтеся, пийте багато води та харчуйтеся поживною їжею.