

ОБЕРЕЖНО - ГРИП!

ГРИП – це гостре вірусне захворювання, яке швидко поширюється від хворої людини до здорової переважно повітряно-крапельним шляхом. Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим, тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Клінічні ознаки грипу:



- раптовий початок захворювання
- швидке підвищення температури тіла понад 38° С
- рясне потовиділення
- слабкість
- біль у горлі та м'язах
- нежить
- головний біль
- сухий (іноді – вологий) хворобливий кашель
- в окремих випадках – блювота, пронос

При появі симптомів захворювання необхідно обов'язково звернутися до лікаря! Відповідне медикаментозне лікування хворому призначає тільки лікар!

Для профілактики грипу та ГРВІ дотримуйтесь таких правил:

- уникайте близького контакту з людьми, що мають ознаки респіраторної інфекції
- обмежуйте відвідування місць з великим скупченням людей
- часто провітрюйте приміщення, уникаючи протягів
- намагайтеся не торкатися очей, носа або рота немитими руками
- ретельно і якомога частіше мийте руки з милом або антисептиком, що містить не менше 60% спирту

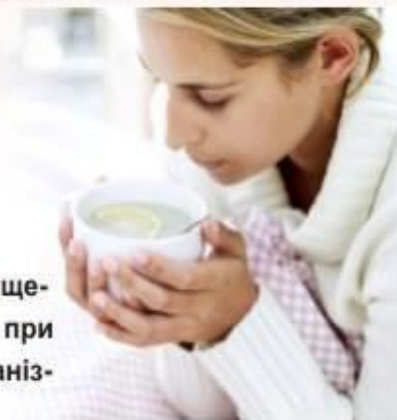


- дотримуйтесь здорового способу життя, що передбачає повноцінний сон, вживання здорової їжі, фізичну активність
- у період епідемії грипу перед виходом із дому змазуйте порожнину носа оксоліновою маззю

- одягайте маску при спілкуванні з хворим на грип
- напередодні епідсезону проконсультуйтеся у лікаря щодо проведення вакцинації проти грипу

Якщо у Вас симптоми грипу:

- викличте лікаря додому
- залишайтеся вдома і не йдіть на роботу, до школи чи у людні місця
- прикривайте ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути
- не слід контактувати з іншими членами родини (крім особи, яка здійснює догляд)
- пийте теплі напої у великій кількості – чай з лимоном, калиною, малиною, чорною смородиною, чорницею



Пам'ятайте, що підвищення температури тіла при грипі є захисним механізмом, тому знижувати температуру слід лише тоді, коли вона перевищує 38,0° С

НЕ ЗАЙМАЙТЕСЬ САМОЛІКУВАННЯМ!

Не приймайте антибактеріальні препарати – вони неефективні при грипі!
Призначити антибіотики може тільки лікар у разі приєднання бактеріальних ускладнень!

Клінічні ознаки грипу:

головний біль, біль у м'язах, біль у горлі, підвищення температури тіла, кашель, нежить, закладання носа, в окремих випадках — блювота і понос.

Як можна заразитися вірусом грипу?

Від іншої хворої людини повітряно-краплинним, повітряно-пиловим шляхом (вірусні частки по повітрю переносяться від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю, чхання), при тісному контакті (знаходження на відстані близько 2-х метрів).

Як довго є заразним хворий на грип?

Інфекційний період (період, коли хворий небезпечний для оточуючих) при грипі може бути протягом 7 днів від початку хвороби, але якщо клінічні симптоми хвороби зберігаються - то до їх зникнення.

Як попередити зараження грипом?

- ❖ уникати контакту з особами, що мають прояви грипозної інфекції;
- ❖ обмежити відвідини місць великого скупчення людей;
- ❖ часто провітрювати приміщення;
- ❖ часто мити руки з милом;
- ❖ прагнути не торкатися очей, носа або рота немитими руками;
- ❖ уникати обіймів, поцілунків і рукошлясків;
- ❖ прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути;
- ❖ якщо у людини є симптоми грипу, то необхідно триматися від нього на відстані не менше двох метрів.

ОБЕРЕЖНО, ГРИП!



Як запобігти розповсюдженню грипу в дитячих установах?

- ❖ приміщення, в якому знаходяться діти, повинні бути добре вентиляваними, їх необхідно провітрювати декілька разів протягом дня;
- ❖ необхідне вологе прибирання приміщень не менше двох разів на день;
- ❖ необхідно дотримання дитьми правил особистої гігієни (часте миття рук протягом дня);
- ❖ на час епідемії персонал установи повинен носити марлеві пов'язки;
- ❖ персонал установи повинен бути щеплений проти сезонного (при наявності вакцини);
- ❖ на час епідемії (пандемії) дитячі установи закриваються.

Що повинні знати батьки, щоб попередити зараження дітей грипом?

- ❖ навчити дітей часто мити руки з милом протягом 20 секунд;
- ❖ батьки також повинні виконувати цю процедуру, що служить добрим прикладом для дітей;
- ❖ навчити дітей кашляти і чхати в серветку або руку;
- ❖ навчити дітей не підходити до хворих ближче, ніж на півтора - два метри;
- ❖ хворі діти повинні залишатися вдома (не відвідувати дошкільні установи і школи);
- ❖ утримуватися дітям і батькам від відвідин місць скупчення людей.

Що робити, якщо дитина захворіла на грип?

- ❖ при перших ознаках захворювання дитину необхідно покласти у ліжко і викликати лікаря;
- ❖ залишити хвору дитину вдома, окрім тих випадків, коли їй потрібна термінова медична допомога. Не відправляти дитину в школу або до дошкільної установи;
- ❖ хворі на грип небезпечні для оточуючих і повинні бути негайно ізолювані.
- ❖ хворого необхідно розташувати в окремій кімнаті або огородити ширмою, виділити йому індивідуальний посуд, рушник, предмети особистої гігієни;
- ❖ не допускати контакту хворого із здоровими членами сім'ї, окрім тих, хто доглядає за ним;
- ❖ особа, що доглядає за хворим, повинна носити двохшарову марлеву пов'язку або разову маску, яку потрібно міняти кожні 4 години. Після кожного контакту з хворим необхідно ретельно мити руки з милом;
- ❖ маска повинна бути або одноразовою, яку після зміни викинути в корзину, або багаторазовою, яку після прання необхідно ретельно прасувати гарячою праскою;
- ❖ проводити провітрювання приміщення декілька разів на добу;
- ❖ щодня робити вологе прибирання приміщення оселі;
- ❖ повітря в приміщеннях повинне бути достатньої вологості;
- ❖ мати разові носові серветки і корзину для використаних серветок в межах досяжності хворого;
- ❖ створити хворій дитині комфортні умови. Вкрай важливим є спокій, постільний режим;
- ❖ якщо у дитини лихоманка, то їй необхідно дати жарознижуючі ліки (препарати парацетамолу або ібупрофену), після цього викликати лікаря;
- ❖ до приходу лікаря давати дитині пити багато рідини (сік, негазована вода, морс, компот тощо).



**НЕ СЛІД ЗАЙМАТИСЯ САМОЛІКУВАННЯМ.
ВІДПОВІДНЕ МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ
ХВОРОМУ ПРИЗНАЧАЄ ТІЛЬКИ ЛІКАР!**

Які ознаки захворювання у дитини повинні примусити негайно звернутися за медичною допомогою?

- ❖ Прискорене або утруднене дихання.
- ❖ Синюшність навкруги рота, інших шкірних покривів.
- ❖ Поява на тілі дитини крововиливів (навіть дуже маленьких), носової кровотечі.
- ❖ Висока температура тіла.
- ❖ Відмова дитини від пиття.
- ❖ Неможливість розбудити дитину або відсутність її реакції на звертання.
- ❖ Надмірне збудження дитини або поява судом.
- ❖ Поява блювоти, частого рідкого стільця.
- ❖ Скарги дитини на сильний головний біль.
- ❖ Відсутність сечовипускання або сліз під час плачу.

**У МОЗ закликають при появі
симптомів захворювання обов'язково
звернутися до лікаря!**

