

**Перестороги щодо грипу, гострих
респіраторних інфекцій під час пандемії
коронавірусу**

За даними щотижневого моніторингу ДУ «Київський обласний лабораторний центр» Міністерства охорони здоров'я України епідемічна ситуація щодо захворюваності на грип та гострі респіраторні вірусні інфекції (далі – ГРВІ) в Київській області залишається напруженою, рівні захворюваності перебувають на неепідемічних рівнях.

За 2-й тиждень 2021 року (11.01.2021–17.01.2021р.) захворіло на грип та ГРВІ, в тому числі COVID-19 11607 осіб, інтенсивний показник склав – 653,8 на 100 тисяч населення, що нижче епідемічного порогу на 25,2%.

Незважаючи на кількість звернень за медичною допомогою з приводу ГРВІ, в тому числі COVID-19 у порівнянні з попереднім тижнем, захворюваність зросла на 32,9 %.

Грип – це сезонна і вкрай небезпечна інфекція, що здатна до пандемічного поширення.

Грип – це гостра вірусна інфекційна хвороба, що характеризується ураженням верхніх дихальних шляхів з переважанням трахеобронхіту, вираженою інтоксикацією з гарячкою.

Це одна з небагатьох інфекційних хвороб, що здатна до пандемічного поширення. Щорічні епідемії грипу, періодичні пандемії завдають шкоди як здоров'ю населення, так і економіці країни.

Грип починається гостро. Спостерігається висока температура тіла, до 40 градусів, яка не спадає декілька днів, головний біль, а також біль в очних яблуках, суглобах, м'язах.

Пізніше приєднується сухий кашель, набрякає слизова оболонка носа, але як такого нежитю немає.

Можуть бути нудота та блювання, які пов'язані з інтоксикацією організму.

Інкубаційний період від трьох - до п'яти днів. Тяжкість хвороби залежить від загального стану організму, віку людини, чи контактував хворий із даним вірусом грипу раніше.

При тяжкому стані можуть виникати ураження серцево-судинної системи, пневмонія, трахеобронхіт, менінгоенцефаліт.

Не дивлячись на всі зусилля лікарів та вчених, призупинити цей процес поки що не вдається. Тому потрібно готуватися до епідемії грипу заздалегідь, щоб вона не застала нас зненацька.

Кращим засобом протидії грипу, гострим респіраторним інфекціям, у т.ч. коронавірусу є їх профілактика а саме вакцинація.

Профілактичні щеплення сприяють виробленню захисних противірусних антитіл до грипу!

На сьогодні одним з найефективніших специфічних методів профілактики грипу залишається вакцинація протигрипозною вакциною, до складу якої обов'язково входять штами вірусів, які циркулюватимуть на території України та можуть стати можливою причиною захворювань.

Для зменшення інтенсивності епідемічного процесу грипу доцільно комплексно здійснювати заходи за трьома напрямками:

- блокування імовірних джерел збудників інфекції;
- порушення механізму передачі збудників інфекції;
- формування прошарку осіб, несприйнятливих до збудників інфекції.

Необхідним є проведення протиепідемічних та профілактичних заходів, які спрямовані на обмеження доступу потенційних вірусоносіїв, у першу чергу в установи та заклади з особами, які належать до груп ризику.

Профілактичні заходи спрямовані насамперед на підвищення несприйнятливості організму до дії збудників грипу, а також заходи санітарно-гігієнічного спрямування, тому насамперед необхідно:

- вести здоровий спосіб життя, виконувати ранкову гімнастику;
- не обмежувати себе в прогулянках на свіжому повітрі;
- виконувати контрастні обливання водою;
- здійснювати провітрювання і вологе прибирання приміщень;
- дотримуватися раціонального харчування з великою кількістю свіжих овочів та фруктів;
- застосовувати неспецифічні модулятори імунітету, а саме: настойку ехінацеї, елеутерококу, вітамінні препарати, зокрема вітамін С,

аскоцин, аскорутин, змащувати перед прогулянками слизову оболонку носа оксоліновою маззю. Вживати часник, цибулю, відвар шипшини.

- підбирати одяг відповідно до сезону, проводити часте миття рук;
- одягати марлеву пов'язку під час епідемії в місцях скупчення людей чи при контакті із хворим.
- уникати частого контакту з хворими людьми;
- торкання руками очей, носа чи рота.

Сьогодні під час пандемії коронавірусу основний акцент слід робити на загальну профілактику:

- Сумлінно і часто мити руки, використовуючи антисептики;
- Уникати тісного контакту з усіма, хто має симптоми простуди;
- Витримувати так званий «етикет кашлю»: в разі захворювання на ГРВІ прикриватися паперовою серветкою, або носовою хустинкою, тримаючись подалі від людей;
- Уникати незахищених контактів з дикими та домашніми тваринами;
- Гарно проварювати м'ясо та яйця перед вживанням в їжу.

І насамкінець останнє нагадування!

Ні в якому разі не займайтесь самолікуванням та своєчасно звертайтеся до лікаря, для отримання кваліфікованої медичної допомоги та уникнення ускладнень!