**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).

**Клінічні ознаки грипу:**

- підвищення температури тіла – різке підвищення температури тіла більше 38°С без інших супроводжуючих симптомів вже може свідчити про **Як вберегтися від грипу!**появу грипу;

- головний біль,

- біль у м'язах, біль у горлі;

- кашель, нежить;

- закладення носа;

- в окремих випадках — блювота і понос.

**Особливо небезпечним грип є для представників груп ризику!**

Медичні групи ризику:

- діти до 5 років (особливо – діти до 2 років);

- вагітні жінки;

- люди віком від 65 років;

- люди з надмірною вагою;

- хворі на діабет;

- хворі на хронічні серцево-судинні захворювання;

- хворі на хронічні захворювання легенів;

- люди з іншими тяжкими хронічними захворюваннями.

Професійні групи ризику:

- медичні працівники;

- вчителі й вихователі;

- продавці;

- водії громадського транспорту;

- усі, хто працює в багатолюдних місцях.

У разі появи небезпечних симптомів усім, а особливо представникам груп ризику, потрібно **обов’язково звернутися до лікувального закладу**, пройти обстеження та при необхідності отримати лікування **протягом перших двох діб** з часу появи симптомів грипу. Вагітні жінки мають викликати свого лікуючого лікаря або сімейного лікаря телефоном.

**Вакцинація: найефективніший засіб захисту!**

Особливо необхідною вакцинація проти грипу є для представників груп ризику!

Найкращий час для проведення вакцинації – напередодні грипозного сезону (у вересні). Якщо такої можливості не було, то вакцинуватися можна і впродовж всього сезону. Всупереч поширеному міфу, це не ослаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу.

Вакцинація показана лише за рекомендацією лікаря та проводиться лише в лікувальному закладі.

**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;

- не торкатися очей, носа або рота немитими руками;

- прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути;

- якщо у людини наявні симптоми грипу, необхідно триматися від неї на відстані не менше двох метрів;

- повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми.

|  |
| --- |
|  |

 **Як не захворіти на грип:**

**1. Ретельно мийте руки водою і милом**

Якщо вода і мило недоступні, використовуйте антисептик для рук. За першої ж нагоди шукайте можливості помити руки водою і милом.

*За такого рівня захворюваності важливо не втрачати пильності*

Миття рук просто водою без мила та витирання недостатньо ефективне. Мило і його пінка допомагають змити бруд та мікроби. Пам’ятайте, що [руки мити слід протягом 20 секунд](http://bit.ly/2GMV8tL).

[Ось інструкція для медиків](https://bit.ly/2DMpf3y), як потрібно дбати про гігієну рук в закладах охорони здоров’я. Дотримуватися цих правил буде корисно для кожного. Ось відео від [World Health Organization (WHO)](https://bit.ly/2GWO6CB).

**2. Не торкайтеся носа, рота чи очей брудними руками**

Ми часто торкаємося своїх очей, носа і рота, навіть не усвідомлюючи цього. Таким шляхом патогенні організми з брудних рук можуть потрапити в організм, викликаючи різні хвороби. Через брудні руки передаються кишкові інфекції та той самий грип. Також мікроби з брудних рук можна перенести на інші предмети — поверхні меблів, поручні, стільниці чи іграшки, або ж потім перенести на руки іншої людини.

Краплі, заражені вірусом застуди чи грипу, можуть залишатися «заразними» протягом кількох годин, залежно від поверхні, на яку вони потрапляють і умов навколишнього середовища. Як правило, довше вони живуть на твердих поверхнях — металі чи пластику, менше — на м’яких.

Інші фактори, а саме кількість частинок, що осідають на певній поверхні, температура та вологість навколишнього середовища, також визначають, наскільки довго віруси застуди чи грипу залишатимуться активними. Низькі температури [підвищують виживання вірусів](http://bit.ly/2ROOLfY) у повітрі.

**3. Уникайте тісного контакту з людьми, які мають симптоми грипу чи застуди**

ПРОФІЛАКТИКА ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ В ОСІННЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

Щороку в осінньо-зимовий період реєструється зростання захворюваності респіраторно-вірусними інфекціями та грипом. Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.
Грип - це високозаразне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. 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. Вірус грипу небезпечний, але не всесильний, тому можна легко уникнути зараження гострими респіраторними інфекціями та грипом в період сезонного підйому захворюваності та, навіть, під час епідемії, якщо дотримуватись кількох простих речей:
- Уникати скупчень людей - аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів. Особливо це актуально під час епідсезону підйому захворюваності ГРВІ та грипу - з листопада по лютий місяць, так як саме в цей час реєструється сезонне зростання захворюваності ГРВІ.
- Користуватися одноразовими масками - щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Маскою повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним, а 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, її потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться. Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню і довго залишаються ефективними. Використані маски в жодному разі не можна розкладати по кишенях чи сумках - їх потрібно одразу викидати у смітник.
- Користуватися 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.
- Прикривати рот і ніс під час кашлю та чханні - аби запобігти розпорошенню інфікованих краплин слизу, які є джерелом зараження. Бажано робити це за допомогою одноразових серветок, які після використання одразу викидати у смітник. Якщо ви прикрили рот руками, їх необхідно одразу вимити з милом чи обробити дезінфікуючим гелем, інакше усі ваші наступні дотики становитимуть небезпеку для інших.
- 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 кількох 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 перебігу 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 залишились від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту.
Основним заходом профілактики захворювань та попередження епідемічних ускладнень з ГРВІ та грипу залишається вакцинація, в тому числі осіб з груп епідемічного ризику (медичних працівників, працівників закладів освіти, торгівлі, транспорту, сфери обслуговування, учнів та студентів тощо) та медичного ризику (осіб з хронічними захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем). Щорічна вакцинація є найефективнішим засобом для захисту організму від вірусів грипу. Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефективною.
Найкращий час для проведення вакцинації - напередодні грипозного сезону (у вересні-жовтні). Якщо такої можливості не було, то вакцинуватися можна і впродовж всього сезону. Всупереч поширеному міфу, це не послаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу.

ПРОФІЛАКТИКА ГРИПУ ТА ГРВІ.

Профілактиці грипу та ГРВІ в усіх країнах світу приділяють величезну увагу. Це обумовлено тим, що ці хвороби - лідери серед усіх інфекційних захворювань. Так, на частку грипу та ГРВІ в Україні припадають не менше 90% випадків усіх інфекційних захворювань. Щорічно кожну шосту людини ці хвороби вкладають у ліжко. Іноді, через індивідуальні особливості організму або через недотримання основних правил поведінки і лікування, грип і ГРВІ спричиняють ускладнення.

ГРВІ (гостра респіраторна вірусна інфекція) - це не одна хвороба, а ціла група гострих вірусних захворювань, що передаються повітряно-крапельним шляхом і уражають переважно верхні дихальні шляхи. Грип - це теж гостре вірусне інфекційне захворювання, що, втім, займає особливе становище в цій групі.
Грип характеризується появою гострого респіраторного синдрому з переважанням трахеобронхіту, вираженою інтоксикацією та гарячкою. Ці симптоми схожі зі звичайною ГРВІ, але, на відміну від менш небезпечного захворювання, грип може викликати доволі серйозні ускладнення у вигляді геморагічного набряку легень, серцевої недостатності. Іноді до інфікування вірусом приєднується бактеріальна інфекція у вигляді бронхіту або пневмонії.
На грип не можна захворіти, переохолодившись або промочивши ноги. Джерелом інфекції є хвора людина. Особливо велика ймовірність захворіти на грип після контакту з людиною, яка знаходиться в активній стадії хвороби, в гарячковому стані. Інфікування може відбутися повітряно-краплинним шляхом або через предмети побуту. Перші симптоми інфікування грипом можуть проявитися в інтервалі від декількох годин до 3-4 днів після такого контакту.
Симптоми грипу:
раптове підвищення температури тіла вище 38ºС;
біль у горлі;
головний біль;
кашель;
утруднене дихання;
біль у м’язах;
іноді блювота, діарея.
Кому загрожує грип
Вірус грипу має дуже високий ступінь агресивності, захворіти на нього може людина з будь-якої соціальної групи, будь-якого віку і статі. Однак імовірність захворіти на грип значно вища для дітей у віці від 6 місяців (до цього віку малюків бережуть антитіла мами, отримані малюком у період внутрішньоутробного розвитку); для людей похилого віку, а також для вагітних жінок. Доволі високу небезпеку становить грип і для людей, які часто хворіють на ГРВІ. Це пояснюється низьким рівнем імунітету і, як наслідок - низькою опірністю вірусу грипу.
Профілактика грипу
Із метою профілактики грипу та інших ГРВІ в передепідемічний період необхідно вжити таких заходів:
забезпечити всім членам сім’ї повноцінне харчування з високим вмістом вітамінів у природному вигляді;
ввести в спосіб життя регулярні загартовувальні процедури;
регулярно вживати загальнозміцнюючі та препарати цілеспрямованої імуностимулюючої дії.
Крім того, в період зростання захворюваності на грип необхідно запровадити такі зміни в спосіб життя:
уникайте контакту з особами, які мають симптоми грипу. Якщо така людина виникла у вашому оточенні, постарайтеся дотримуватися дистанції не менше 2 м;
обмежте своє перебування в місцях великого скупчення людей;
якомога частіше провітрюйте приміщення;
намагайтеся не торкатися очей, носа, рота немитими руками;
уникайте обіймів, поцілунків і рукостискань;
прикривайте ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою паперовою серветкою, яку одразу ж після використання треба викинути;
частіше мийте руки (цього правила особливо важливо дотримуватися дітям, які дуже часто торкаються руками всього, що їх оточує).
Однак найкращим засобом, що забезпечує повноцінну та високоефективну профілактику грипу, є вакцинація. Щеплення від грипу не входить до списку обов’язкових, рекомендованих національним Календарем вакцинації, але належить до рекомендованих. Щеплення від грипу рекомендується робити дітям у віці від 6-ти місяців, а також усім дорослим людям.

Профілактика кишкових захворювань

04 липня 2018



Сонячні дні не налаштовують на песимістичний лад, але саме в цю пору, виникає загроза підхопити гострі кишкові інфекції: гастроентероколіти, дизентерію, сальмонельоз.

Ці хвороби виникають внаслідок потрапляння в організм мікробів із забрудненими харчовими продуктами, водою і через брудні руки. З настанням теплого періоду з’явились всі умови для швидкого псування харчових продуктів і підвищення активності хвороботворних мікроорганізмів, які викликають гострі кишкові захворювання. Для запобігання захворюванню на кишкові інфекції необхідно дотримуватись низки правил:

- дотримуватись правил особистої гігієни, у тому числі ретельно мити руки перед приготуванням і прийомом їжі, після відвідування туалету, місць загального користування;

- не купувати харчові продукти в місцях несанкціонованої торгівлі: стихійних ринках, проїжджих частинах вулиць тощо;

- не вживати продукти з вичерпаним терміном придатності;

- зберігати харчові продукти, особливо ті, що швидко псуються, в холодильнику;

- для пиття, приготування їжі, миття посуду використовувати тільки доброякісну воду з централізованих джерел водопостачання, кип’ячену або бутильовану;

- овочі та фрукти потрібно ретельно мити в проточній воді, не використовувати для цих цілей воду з відкритих водоймищ;

- використовувати окремий інвентар (ножі, дошки тощо) для розробки сирих та готових продуктів;

- проводити боротьбу з мухами, не допускати їх присутності в приміщеннях, де знаходяться харчові продукти та столовий посуд;

- не допускати осіб з розладами шлунково-кишкового тракту до роботи з харчовими продуктами.

Пам’ятайте, що дотримання вказаних вимог убереже вас від захворювання.

Але, якщо ви все ж захворіли на гострі кишкові інфекції, необхідно негайно звернутись до лікаря. Тільки лікар може поставити правильний діагноз та призначити ефективне лікування і дієту.

 **Як не захворіти на коронавірус:**

Для того, аби зупинити пандемію коронавірусу та самому не заразитися, необхідно знати всього лише три слова: гігієна, відповідальність, самоізоляція, інформують в МОЗ України.

Згідно з порадами ВООЗ, найкраща профілактика коронавірусу, це коли ви:

оминаєте скупчення людей, уникаєте тісного контакту з будь-ким, хто проявляє симптоми респіраторних захворювань, такі як кашель і чхання;

не контактуєте з людьми на вулиці на відстані не ближче, ніж 1 метр;

регулярно дезінфікуєте руки за допомогою мила або антисептику;

на вулиці не торкаєтесь руками до обличчя, а особливо до рота та очей;

термічно обробляєте м'ясо, яйця та рибу;

ретельно миєте фрукти та овочі;

користуєтеся лише своїми речами особистої гігієни.

Умови карантину – чудовий шанс ще й підняти наш імунітет. І очевидно, що чим у людини сильніший імунітет, тим більше у неї шансів подолати будь-який вірус, зокрема і Covid-19.

Для того, аби підняти імунітет, не існує ні пігулок, ні мікстур, хоч яку б чудодійну дію вам не обіцяли під час реклами. Для того, аби зміцнити імунну систему, ви повинні повноцінно та різноманітно харчуватися, робити фізичні вправи, добре висипатися та уникати стресу.

Як захиститися від коронавірусу вдома

Гігієна завжди має бути на першому місті, і йдеться не лише про гігієну тіла, а й про чистоту у вашому помешканні.

Аби захиститися від коронавірусу вдома, необхідно створити такі умови, аби вони були несприятливі для розмноження вірусів та грибків.

Регулярно провітрюйте кімнати;

Робіть вологе прибирання;

Дезінфікуйте дверні ручки та вимикачі;

Обробляйте поверхні, упаковки з магазину та гаджети;

Не заходьте взутими далі коридору та не ходіть босоніж;

Ретельно мийте лапи домашнім улюбленцям після прогулянки.

Але зауважте, що під час прибирання важливо не переборщити. Повітря вдома повинно бути саме вологим, а не сирим чи занадто сухим. Не налягайте на дезінфекційні засоби без необхідності, адже постійний контакт з ними прискорює розвиток хвороб легень.

Тобто ваша основна задача – не перетворити квартиру на операційну, а не занести вірус додому. А для цього достатньо дотримуватися правил, що ми описали вище.

Зазначимо, що ретельніше дбати про стерильність необхідно в тому випадку, якщо у когось з родини є підозра на Covid-19.

Для того, аби зупинити пандемію коронавірусу та самому не заразитися, необхідно знати всього лише три слова: гігієна, відповідальність, самоізоляція, інформують в МОЗ України.

**Згідно з порадами ВООЗ, найкраща профілактика коронавірусу, це коли ви:**

* оминаєте скупчення людей, уникаєте тісного контакту з будь-ким, хто проявляє симптоми респіраторних захворювань, такі як кашель і чхання;
* не контактуєте з людьми на вулиці на відстані не ближче, ніж 1 метр;
* регулярно дезінфікуєте руки за допомогою мила або антисептику;
* на вулиці не торкаєтесь руками до обличчя, а особливо до рота та очей;
* термічно обробляєте м'ясо, яйця та рибу;
* ретельно миєте фрукти та овочі;
* користуєтеся лише своїми речами особистої гігієни.

Умови карантину – чудовий шанс ще й підняти наш імунітет. І очевидно, що чим у людини сильніший імунітет, тим більше у неї шансів подолати будь-який вірус, зокрема і Covid-19.

Для того, аби підняти імунітет, не існує ні пігулок, ні мікстур, хоч яку б чудодійну дію вам не обіцяли під час реклами. Для того, аби зміцнити імунну систему, ви повинні повноцінно та різноманітно харчуватися, робити фізичні вправи, добре висипатися та уникати стресу.

***Як захиститися від коронавірусу вдома***

Гігієна завжди має бути на першому місті, і йдеться не лише про гігієну тіла, а й про чистоту у вашому помешканні.

Аби захиститися від коронавірусу вдома, необхідно створити такі умови, аби вони були несприятливі для розмноження вірусів та грибків.

* Регулярно провітрюйте кімнати;
* Робіть вологе прибирання;
* Дезінфікуйте дверні ручки та вимикачі;
* Обробляйте поверхні, упаковки з магазину та гаджети;
* Не заходьте взутими далі коридору та не ходіть босоніж;
* Ретельно мийте лапи домашнім улюбленцям після прогулянки.



Поради від МОЗ

Але зауважте, що під час прибирання важливо не переборщити. Повітря вдома повинно бути саме вологим, а не сирим чи занадто сухим. Не налягайте на дезінфекційні засоби без необхідності, адже постійний контакт з ними прискорює розвиток хвороб легень.

Тобто ваша основна задача – не перетворити квартиру на операційну, а не занести вірус додому. А для цього достатньо дотримуватися правил, що ми описали вище.

Зазначимо, що ретельніше дбати про стерильність необхідно в тому випадку, якщо у когось з родини є підозра на Covid-19.

Фото ілюстративне з відкритих джерел

