Пам'ятка

Що потрібно знати про грип та заходи профілактики

     Серед інфекційних захворювань, які офіційно реєструються в Україні, грип та ГРВІ в загальній сукупності становлять понад 90%. Кожного року практично шостий мешканець України залучається до епідемічного процесу з грипу та ГРВІ.

     Грип – гостре інфекційне захворювання. Джерелом інфекції при грипі є хвора людина. Особливо заразна інфікована людина при грипі в розпал хвороби, в гарячковому стані. Період зараження продовжується в середньому 4-7 днів. Передача інфекції відбувається головним чино повітряно-капельни шляхом.

    Симптоми захворювання: раптове підвищення температури тіла більше 38°С, біль у горлі, головний біль, кашель, утруднене дихання, біль у м'язах, інколи може бути блювота, діарея.

 Як попередити захворювання на грип

·        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 рукотискань;

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

·        якщо у людини є симптоми грипу необхідно триматися від нього на відстані не менше двох метрів.

 Основним захистом проти грипу та попередження ускладнень при розвитку захворювання – є проведення щеплення проти грипу

     За даними експертів у епідемічному сезоні 2013-2014 років в Україні прогнозується переважна циркуляція вірусів грипу А/California/7/2009(H1N1), А А/H3N2/Victoria/361/2011b та В/ Massachusetts/2/2012. Зазначені штами ввійшли до складу актуальних сезонних вакцин проти грипу.

     Отримати консультацію щодо вакцинації можна в лікувально- профілактичному закладі за місцем проживанням або територіальних закладах Держсанепідслужби.

**При появі симптомів грипу необхідно обов'язково звернутися до лікаря!**

**Пам'ятайте, що здоров'я у ваших руках!**

Розроблено Кіровоградським міжрайонним Управлінням ГУДСЕС у Кіровоградській області

2013 рік

