

Обережно: грип!



З настанням холодної пори року створюються сприятливі умови для поширення збудників гострих респіраторних вірусних інфекцій, що призводить до зростання рівня захворюваності на ці інфекції, а також виникає загроза епідемії грипу. До групи гострих респіраторних вірусних інфекцій належить велика кількість вірусних захворювань, які перебігають з ураженням верхніх дихальних шляхів. Найбільш поширені ГРВІ: грип, парагрип, респіраторно-сентиціальна, аденовірусна та риновірусна інфекції. У 2016-2017 роках очікується спалах грипу H2N2 або “азіатський грип” (Гонконг).

Джерелом зараження виступає хвора на ці інфекції людина: хворий виділяє збудників ГРВІ у докільця з краплинками слизу та слини при кашлі, чмиханні, розмові. Хворий, перебуваючи на роботі чи заняттях, за один день може заразити близько ста своїх колег. Зараження здорової людини відбувається при вдиханні мікрочастинок слизу та слини виділених хворим.

Характерні клінічні ознаки ГРВІ: підвищення температури тіла, слабкість, загальне нездужання, біль голови, першіння чи біль у горлі, сухий кашель, нежить, ускладнене дихання через ніс. Захворювання здебільшого починається гостро, з ознобу, відчуття жару, сильного болю голови, болю в очах. Турбує ломота в попереку, крижах, суглобах, м'язовий біль, порушується сон. Вже в перші години хвороби температура тіла сягає 39–40°C. Утруднюється дихання через ніс, обличчя стає одутлим, очі блищать. Загалом обличчя хворого на грип нагадує обличчя заплаканої дитини. На другу добу хвороби з'являється сухий кашель, починає турбувати біль за грудниною.

Для запобігання захворюванню на грип та інші ГРВІ фахівці радять дотримуватися наступних порад. Врегулюйте режим праці та відпочинку, не допускайте надмірних фізичних та психологічних навантажень, виділяйте достатньо часу на сон. Здійснюйте прогулянки на свіжому повітрі, використовуючи для цього парки, сквери. Виходячи на вулицю, вдягайтеся відповідно до погоди, уникайте переохолодження, протягів, промокання ніг. Обмежте відвідування заходів із великим скупченням людей (кінотеатри, дискотеки тощо). Також варто обмежити користування громадським транспортом, якщо відстань невелика краще пройтися. При необхідності користуйтеся марлевою пов'язкою на заняттях, у приміщеннях торгових закладів, громадському транспорті, тощо.

Доцільно регулярно проводити вологе прибирання та провітрювання квартири. Також важливим аспектом у профілактиці гострих респіраторних інфекцій є врегульований режим та раціон харчування: вживайте їжу не менше 3-х разів на добу з обов'язковою першою стравою під час обіду, кожен день споживайте фрукти (яблука, груші, апельсини, мандарини), а також салати із сиріої капусти, моркви, буряка, заправлені зеленню, часником, цибулею, віддайте перевагу напоям із ягід, а саме чаю та відварам із сушених, заморожених чи перетертих з цукром калини, ожини, смородини, суниці. Проте, найбільш ефективним засобом профілактики грипу є вакцинація, яка проводиться за 2-3 тижні до епідемії.

Викладач НМЦ ЦЗ та БЖД Черкаської області
Жарський О. М.