**Як вберегтись від грипу та ГРВІ**

В Подільському районі за останній тиждень рівень захворюваності на грип та ГРВІ зріз на 46%, в порівняні з попереднім. Незважаючи на підвищення рівня захворюваності, епідемічний поріг по району не перевищено.

За даними Міністерства охорони здоров’я України, в епідемічному сезоні 2018-2019 років в Україні очікують три штами грипу: A/Michigan/45/2015(H1N1)pdm09; A/Singapore/ INFIMH-16-0019/2016(H3N2); B/Colorado/06/2017, один з яких – пандемічний, дуже агресивний.

Найчастішими проявами грипу є: різке підвищення температури тіла (вище 38 °С), головний біль, біль у м'язах, кашель, білю у горлі, нежить. Захворювання починається раптово. Небезпечність грипу полягає у тому, що він супроводжується не лише загальною інтоксикацією і ураженням слизових оболонок верхніх дихальних шляхів, але й ускладненнями. Найбільш частими є легеневі ускладнення, які спостерігаються в 10-15 % випадків, особливо у дітей до 2-х років. Частими усладеннями є отити, ангіни, менінгіти, пневмонії. Особливо небезпечна хвороба для вагітних, дітей та літніх людей з хронічними захворюваннями.

## ПРОФІЛАКТИКА ГРИПУ

Найефективнішим засобом профілактики грипу являється щорічна вакцинація. Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефективною. Вакцинуватись необхідно завчасно, як правило за місяць до початку епідсезону.

*Також, щоб знизити ризик захворювання, дотримуйтесь простих правил:*

* Уникайте контакту з особами, що мають прояви інфекції.
* Обмежуйте відвідування місць великого скупчення людей.
* Часто провітрюйте приміщення.
* Вживайте вітамінізовану їжу, овочі та фрукти і пийте достатньо води та рідини.
* Придбайте антисептик для рук та використовуйте його після відвідування транспорту, громадських місць, перед їжею, якщо немає доступу до води гарантованої якості.
* Руки мають бути чистити завжди і всюди!
* Придбайте або зробіть самі назальний спрей. Морська вода або легкий сольовий розчин для зволоження носоглотки допоможуть вберегтись від вірусів. Використовуйте його щогодини!
* Не варто застосовувати жодні медикаменти з профілактичною метою.
* Якщо з’явилися ознаки хвороби: Залишайтеся вдома при перших ознаках хвороби — не йдіть на роботу або, якщо захворіла дитина, не ведіть її до школи чи дитячого садочка.
* Прикривайте рот і ніс під час кашлю та чхання. Користуйтеся тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками.
* Користуйтеся одноразовими масками – щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс. Важливо пам’ятати, що маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться.
* Добре висипайтесь та уникайте стресу і перевантаження.
* Ізолюйте хвору людину – виділіть їй окрему кімнату і посуд.
* Не займайтесь самолікуванням! Жодна реклама лікарських засобів не замінить кваліфікованого лікаря!

Провідний фахівець відділу дотримання

санітарного законодавства Подільського РУ ГУ

Держпродспоживслужби в Одеській області Димкова Н.П.