**[Профілактика грипу та ГРВІ](http://prada.gov.ua/index.php/novyny-uszn/novunu/217-profilaktyka-hrypu-ta-hrvi)**

Щорічно в осінньо - зимовий період активізується циркуляція вірусу грипу та інших респіраторних вірусів, які швидко передаються від людини до людини повітряно- крапельним шляхом, викликаючи масове сезонне захворювання.

Грип та ГРВІ складають 90-95% в структурі інфекційних захворювань.

За даними статистичного спостереження кожен дорослий в середньому 2 рази на рік страждає від респіраторних інфекцій, школярі 3 рази, дитина дошкільного віку - 6 разів. Особливо часто вірусними інфекціями та грипом хворіють діти та підлітки в організованих колективах.

Гострі респіраторні вірусні інфекції можуть бути викликані групою респіраторних вірусів. Загальним для всіх вірусів (аденовірусу, пара грипу, РС- вірусу, вірусу грипу) є враження верхніх дихальних шляхів людини, що супроводжується нежиттю, болем у горлі, з'являються симптоми загальної інтоксикації. ГРВІ протікає легше грипу з менш вираженими симптомами інтоксикації, рідко розвиваються серйозні ускладнення: поза лікарняна пневмонія, хвороби нирок та сечовивідних шляхів, хвороби серця та опорно- рухового апарату. Часті респіраторні захворювання у дітей і підлітків сприяють формуванню хронічної бронхолегеневої патології, приводять до появи гайморитів, тонзилітів, отитів, формують алергологічну патологію. Таким чином, профілактика грипу . і ГРВІ дозволить залишатися здоровим і уникнути наслідків хвороби. Існує два способи профілактики грипу та гострої респіраторної вірусної інфекції:

 - специфічна профілактика;

- не специфічна профілактика.

Специфічною профілактикою є вакцинація. Вакцини проти грипу специфічні для кожного сезону. Вони включають в себе актуальні, згідно з прогнозами на цей період, штами вірусів грипу (не менше 3-х). Циркуляція кожного вірусу прогнозується щорічно Всесвітньою організацією охорони здоров'я.

Щеплення проводиться перед початком епідемічного сезону, оптимальний період: вересень-листопад. Вакцинація можлива для нашого регіону і в грудні, так як масове поширення вірусу і епідемічний підйом захворюваності очікується в січні, на початку лютого (наступного року). Після вакцинації формується імунна відповідь через 12-15 днів, імунітет зберігається протягом усього року. Деякі вакциновані люди можуть захворіти на грип. За статистикою, захисні антитіла до вірусу грипу визначаються 75-92% вакцинованих, але захворювання на грип і ГРВІ має більш легку форму та протікає без великих ускладнень.

Не менш важливою є неспецифічна профілактика - це методи профілактики, направлені на підвищення захисних сил організму, і проводяться як напередодні осінньо-зимового періоду, так і в період епідемії.

Існують фармацевтичні препарати для профілактики грипу та ГРВІ, а також відомі народні засоби.

Перш, ніж вибрати препарати для профілактики - а це інтерферони, противірусні препарати, вітамінні комплекси, бактеріальні лізати, необхідно проконсультуватися з лікарем, який призначить оптимальний комплекс неспецифічної профілактики, беручи до уваги         вік,cупутні соматичні захворювання.

Народні засоби: прийом натурального вітаміну С, у вигляді настою шипшини, ягоди журавлини, чорна смородина, цитрусові. Використання природних фітонцидів, особливо часнику, цибулі.

Дотримання особистої гігієни відіграє важливу роль у профілактиці грипу, респіраторних вірусних інфекцій. Після відвідування приміщень загального користування (транспорт, магазини, ринки, т. д.), необхідно мити руки з милом, не торкатися очей, обличчя немитими руками.

Потрібно частіше провітрювати приміщення, обробляти поверхні за допомогою дезінфікуючих засобів. В закладах бажано використовувати бактерицидні лампи, що веде до зниження циркуляції в повітрі вірусних агентів.

Також важливо дотримуватися теплового режиму - одяг і взуття має відповідати розміру та використовуватись по погоді. Уникати переохолодження організму.

Не забувайте про раціональне збалансоване харчування, що впливає на стійкість організму. Важливо споживання продуктів, що містять повноцінний білок, вітамін С. У період епідемічного поширеним захворюваності необхідно:

1.    По можливості не відвідувати масові заходи, місця масового зібрання людей, особливо в закритих приміщеннях ( театри, концерти, дискотеки, нічні клуби).

2.  Використовувати для захисту органів дихання одноразові маски медичні. Носити одну маску не можна більше трьох годин (повторне використання тієї ж маски є неприпустимим тільки нова!).

3.      Частіше бувати на свіжому повітрі. Прогулянка на свіжому повітрі повинна бути без маски.

4.    Якщо Ви або Ваша близька людина захворіла (з‘явилися такі симптоми, як закладеність носа, нежить, біль у горлі, чхання, кашель, підвищення температури тіла, нездужання, головний біль, м'язові болі, і так далі) не треба йти на роботу, відвідувати школу, відправляти дитину до організованого колективу. Ви повинні звернутися за медичною допомогою, викликати лікаря. Виклик лікаря є особливо актуальним в період епідемічного підвищення захворюваності. У разі важкого перебігу хвороби не слід відмовлятися від запропонованої лікарем госпіталізації.

Для хворого на ГРВІ, грип необхідно виділити окремий посуд, який після використання обов‘язково мити та піддавати дезінфекції. Бажано ізолювати пацієнта в окремій кімнаті, обмежити контакт і здоровими членами сім'ї. При чханні, кашлю, нежиті - використовувати одноразові паперові серветки, більш часто провітрювати приміщення, проводити вологе прибирання. Догляд за хворим здійснюйте у масці, не забудьте мити руки після контакту  з хворим.

Піклування про своє здоров'я, виконання рекомендацій по профілактиці гострих респіраторних вірусних інфекції та грипу дозволить зберегти здоров'я, поліпшити якість життя.