**ГРІ** - це велика група гострих вірусних захворювань, які характеризуються повітряно-крапельним шляхом передачі та переважним ураженням верхніх дихальних шляхів. Грип є найбільш поширеним гострим респіраторним вірусним захворюванням, особливість якого у надзвичайно швидкому поширенні і вираженій інтоксикації. Механізм передачі вірусу грипу - повітряно-крапельний. Грип може призвести до тяжких ускладнень з боку легеневої, серцево-судинної, нервової, ендокринної систем.  
Цього року грип, як звичайний, так і А/Н1N1 розпочав свою ходу набагато раніше очікуваного.  
Грип – надзвичайно заразне інфекційне захворювання, яке в лічені дні може поразити велику кількість людей. Джерелом інфекції є хвора людина.  
Підступність вірусів грипу – їх мінливість і мутація. Деякі штами шляхом мутацій можуть передаватися не тільки від людини до людини, але і від тварин та птахів до людини. Шлях передачі – повітряно-крапельний.

**Профілактика захворювань**Профілактичні заходи спрямовані насамперед для підвищення резистентності організму до дії збудників грипу, а також інших ГРІ та ГРЗ.

Ефективними, особливо у період підвищення захворюваності, фахівці відзначають наступні **методи профілактики**:  
- повноцінне харчування з включенням вітамінів у природному вигляді;  
- загартовування та часте провітрювання приміщень;  
- вживання загальнозміцнюючих та тонізуючо-імуномодулюючих препаратів та препаратів цілеспрямованої імуностимулюючої дії.

Високоефективними є **рекомендації загального санітарно-гігієнічного спрямування**, зокрема:  
- Часто мити руки з милом, особливо після відвідування;  
- Прикривати ніс та рот хустинкою (або одноразовими серветками), особливо при кашлі та чиханні;  
- Широко застосовувати засоби нетрадиційної (народної) медицини, гомеопатичні препарати, оксолінову мазь.

**На що необхідно звернути увагу:**- Існують деякі особливості клінічного перебігу грипу у різних вікових группах. У дітей молодшого віку передусім можуть з'явитися симптоми нейротоксикозу (блювання, судоми) навіть на тлі субфебрильної температури тіла. У осіб похилого віку на тлі ГРВІ загострюються серцево-судинні захворювання, активуються хронічні вогнища інфекції, що суттєво впливає на клінічні прояви грипу.  
- Захворювання здебільшого починається гостро, з проявів загальної інтоксикації (озноб, відчуття жару, сильний головний біль, біль в очах). Хворого турбують загальна слабкість, ломота в попереку, крижах, суглобах, м'язовий біль, порушується сон. Привертає увагу вигляд обличчя хворого: гіперемія, одутлість, блискучі очі — загалом воно нагадує обличчя заплаканої дитини. Інкубаційний період при грипі коливається від декількох годин до 3 діб.  
- Здебільшого на другу добу хвороби з'являється сухий кашель, починає турбувати біль у грудях. На 3-5 добу кашель м'якшає, з'являється незначна кількість слизового мокротиння. Носове дихання порушене через набряк слизової оболонки.  
- Вже в перші години температура тіла може сягати 39-40°С, утримуватись на такому рівні 2-3 доби. Проте, якщо в подальшому гарячка продовжується або розвивається її друга хвиля (загалом триває довше 5-7 діб), це свідчить про розвиток бактеріальних ускладнень.  
- Лікування ГРВІ та грипу є складною проблемою, тому його має визначати лікар. Не потрібно займатись самолікуванням, це небезпечно! При своєчасному і правильному лікуванні хвороба закінчується повним одужанням.

**Загальні ознаки грипу:**• різке підвищення температури тіла (39 градусів і вище)  
• озноб  
• головний біль  
• ломота в суглобах і м’язах  
• почервоніння і різь в очах  
• почервоніння горла, на 2-3 добу може приєднатися кашель і закладеність носа  
• інкубаційний період від декількох годин до 3-х днів  
Тому, якщо у вас з’явився хоча б один із вказаних симптомів, необхідно залишатися вдома і терміново викликати лікаря.   
Ні в якому разі не займайтеся самолікуванням!

**З профілактичною метою потрібно:**• зміцнювати імунітет: приймати ехінацею, екстракт елеутерококу, китайський лимонник, гарячі чаї з клюкви і шипшини, малини, м’яти, противірусні препарати – ремантадин, арбідол, таміфлю тощо.  
• щоб захиститися, обов’язково носити маску з чотирьох шарів марлі  
• для боротьби з інфекцією важливо очищувати повітря – регулярне провітрювання  
• мийте частіше руки з милом і протирайте мильною піною вхідні отвори носа  
• приймайте вітаміни (особливо вітамін С)  
• перед виходом на вулицю, змащуйте внутрішню поверхню носа оксоліновою маззю  
• уникайте місць масового скупчення людей  
корисно вживати з їжею цибулю та часник – вони мають противірусну дію, стимулюють імунну систему.

**Заходи профілактики грипу А (H1N1).**Лікарі настійно рекомендують носити маску, уникати рукостискань, поцілунків і обіймів,   
близького контакту з хворими, а також триматися подалі від великих скупчень людей.  
Запобіжні засоби повинні бути такі.  
Кашляючи або чхаючи, прикривайте рот хустками, які згодом викидайте. Якщо хустки немає, прагніть прикривати рот долонею. Регулярно і ретельно мийте руки. Якщо відчуваєте себе хворим - залишайтеся удома і негайно викликайте лікаря або швидку допомогу.  
Не стійте і не сидіть поряд з людьми з ознаками респіраторної інфекції: нежиттю, кашлем, почервонілими очима тощо.  
Взагалі краще не виходити нікуди з дому, якщо інфекція вже широко розповсюдилася.  
Якщо ви не вакцинувалися від грипу цього сезону, то й не метушіться - вже пізно.  
І ще раз нагадуємо, при найменших підозрах на важкий перебіг простуди, негайно викликайте лікаря. Хай краще виявиться, що у вас звичайнісіньке ОРЗ.

Прес-служба МОЗ України