



Сезон грипу: ваш путівник із захисту



Що таке грип, як розпізнати та діяти



 **Грип** — це серйозне захворювання, що викликається вірусами, які інфікують дихальні шляхи. На відміну від звичайної застуди, грип частіше може мати тяжкий перебіг та призводити до серйозних ускладнень, до госпіталізації, до смерті.

Чим небезпечний грип?

Вірус може викликати небезпечні ускладнення або загострити наявні хронічні хвороби (астму, діабет, серцеві недуги). Можливі ускладнення:

- Пневмонія («запалення легень») — найчастіше серйозне ускладнення.
- Запалення серцевого м'яза (міокардит) або головного мозку (енцефаліт).
- Дихальна та ниркова недостатність.



Чекліст симптомів: як розпізнати ворога

Зазвичай грип починається раптово. Основні прояви:

- Лихоманка (вище 38 °C) або озноб (триває 3–4 дні).
- Сильний біль у м'язах та головний біль.
- Виражена втомлюваність.
- Сухий кашель та біль у горлі.
- У дітей можливі блювота та діарея.

Одужання зазвичай займає від кількох днів до двох тижнів.



Як лікуватися? (Пам'ятка пацієнта)



У більшості випадків достатньо симптоматичної терапії вдома.

- Режим: залишайтеся вдома, відпочивайте, пийте багато рідини.
- Температура та біль: використовуйте ібупрофен або парацетамол.
- Горло та ніс: сольові розчини для носа, льодяники для горла.

Увага: Антибіотики НЕ лікують грип!

Антибіотики не діють на віруси. Їхнє безконтрольне вживання призводить до антибіотикорезистентності. Призначити їх може лише лікар і тільки у випадку приєднання бактеріальної інфекції.

Профілактика та захист від грипу

Не займайтесь самолікуванням.
Якщо ви з групи ризику, або у вас погіршились симптоми, звертайтеся до свого сімейного лікаря.

Щоденна тактика: як вберегтися?



- Центр громадського здоров'я рекомендує прості правила бар'єрного захисту:
- Гігієна: тримайте руки чистими, мийте їх та не торкайтесь обличчя немитими руками.
- Дистанція: обмежте контакти з людьми — тримайтеся від хворих на відстані не менше 2 метрів, уникайте місць скупчення людей.
- Свіже повітря: провітрюйте приміщення, перебувайте на відкритому просторі.
- Медична маска/респіратор: використовуйте у медзакладах або при контакті з хворими.

Вакцинація: найкращий захист



Найефективнішою профілактикою грипу є щорічна вакцинація.

Чому це важливо?

- Вакцина захищає від 3-4 штамів грипу одночасно.
- Навіть якщо ви захворієте, щеплення запобігає тяжким ускладненням та госпіталізації.
- Природний імунітет не забезпечує повного захисту від нових штамів. Навіть перехворівши на один штам грипу, ви залишаєтесь вразливими до інших його штамів.



Поширені запитання про вакцинацію:

- Коли робити? Щороку, до початку сезону (оптимально) або навіть під час нього.
- Чи можна поєднувати з іншими? Так, можна вводити одночасно з вакциною від COVID-19 та іншими вакцинами.
- Скільки доз? Дорослим — одну. Дітям до 9 років, що вакцинуються вперше, — дві дози з інтервалом в 1 місяць. Всім іншим, як дітям, так і дорослим, — одна доза щорічно.



Кому щеплення життєво необхідне? /Групи ризику/



- Діти (від 6 місяців до 5 років).
- Вагітні жінки (на будь-якому терміні).
- Люди похилого віку (60+).
- Люди з хронічними хворобами (діабет, астма, серцево-судинні захворювання, ожиріння).
- Професійні групи: медики, військові, вчителі.

