**Пам’ятка з профілактики грипу та інших гострих**

**респіраторних інфекцій (ГРІ)**

***ГРІ*** *— це велика група гострих вірусних захворювань, які характеризуються повітряно-крапельним шляхом передавання та переважним ураженням верхніх дихальних шляхів. Грип є найбільш поширеним гострим респіраторним вірусним захворюванням, особливість якого полягає у надзвичайно швидкому поширенні і вираженій інтоксикації. Механізм передавання вірусу грипу — повітряно-крапельний. Грип може призвести до тяжких ускладнень з боку легеневої, серцево-судинної, нервової, ендокринної систем.*

**Профілактика захворювань**

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

1. Ефективними, особливо в період підвищення захворюваності, фахівці відзначають такі 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.

1. 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 в різних вікових групах. У дітей молодшого віку передусім можуть з’явитися симптоми нейротоксикозу (блювання, судоми) навіть на тлі субфебрильної температури тіла. 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 грипу 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.

У перші години температура тіла може сягати 39–40 °С, утримуватись на такому рівні 2–3 доби. Проте якщо гарячка триває й надалі або розвивається її друга хвиля (загалом триває довше ніж 5–7 діб), це свідчить про розвиток бактеріальних ускладнень. Лікування ГРВІ та грипу є складною проблемою, тому його має визначати лікар. Не потрібно починати самолікування, це небезпечно! Завдяки своєчасному і правильному лікуванню хвороба закінчується повним одужанням.