[**Грип та ГРВІ, ознаки і симптоми. Профілактика**](http://ywoman.ru/page/grip-ta-grvi-oznaki-i-simptomi-likuvannja-profilaktika)**.**

****

 **У зв’язку з початком епідемічного сезону грипу та гострих респіраторних вірусних інфекцій (ГРВІ) Ніжинське міськрайонне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Чернігівській області звертає увагу на здійснення заходів щодо профілактики цих захворювань.**

 **Грип – це висококонтагіозне вірусне захворювання з можливістю важких ускладнень та ризиком смерті. Вірус грипу переміщається від людини до людини тільки повітряно-крапельним шляхом. Також слід звернути увагу на те, що даний вірус виявляє високий рівень контагеозності, відповідно, більша частина населення буде піддана захворюванню. Даний вірус проявляє себе протягом 2-3 діб, максимальний час, після якого проявляються симптоми - 5 діб.**

 **ГРВІ - об'єднує гострі респіраторні вірусні інфекції, які в окремих випадках викликають ускладнення.**

**Як відрізнити симптоми грипу від ГРВІ?**

**Ознаки та симптоми гриппу**

**1. Хвороба починається несподівано і в лічені години повністю захоплює організм;**

**2. Грипу властиво різке підвищення температури (в окремих випадках до 40,5 градусів), підвищена чутливість до світла, ломота у всьому організмі, а також болі: головні і м'язові;**

**3. У першу добу захворювання грипом, ви захищені від нежиті, що властиво тільки даного вірусу;**

**4. Найбільш активна фаза грипу припадає на третій-п'ятий день захворювання, а остаточне одужання на 8-10 день;**

**5. Враховуючи, що інфекція грипу вражає судини, саме з цієї причини можливі крововиливи: ясенні і носові.**

**Ознаки та симптоми ГРВІ**

**1. Хвороба з᾿являється поступово і найчастіше починається з стомлюваності і зовнішнього прояву вірусу, наприклад, нежиті;**

**2. На наступний день після активації захворювання з᾿являється сухуватий кашель, який з часом трансформується в мокрий (відхаркувальний);**

**Особливо важко вірусні захворювання проходять у маленьких дітей та літніх людей, у так званої, групи ризику. Сильна інтоксикація може привести до небажаних наслідків.**

 **Профілактика грипу та ГРВІ**

**Хоча найкращий спосіб вберегтися від сезонного грипу – щорічна вакцинація, деякі прості правила допоможуть уникнути хвороби.**

* **«Захворів - сиди вдома». Грип швидко передається.**
* **Уникайте близького контакту з хворим. Намагайтеся якнайменше перебувати поряд із людьми, у яких застуда, нежить або кашель. Якщо захворіли ви, то тримайте дистанцію з іншими людьми, щоб вберегти їх від хвороби.**
* **Прикривайте ніс та рот. Під час кашлю та чхання грип розповсюджується особливо швидко.**
* **Мийте руки. Часте миття рук допоможе захиститися від мікробів.**
* **Намагайтеся не торкатися обличчя. На руках дуже багато мікробів. Торкаючись руками обличчя ви збільшуєте шанси мікробів потрапити в організм через очі, рот та ніс.**
* **Провітрюйте та дезинфікуйте приміщення. Регулярно провітрюйте приміщення, ретельно очищайте та дезинфікуйте поверхні, до якої часто торкаєтеся вдома, на роботі або в навчальних закладах. Це особливо важливо, якщо в приміщенні перебуває хворий.**
* **Привчіть себе до корисних звичок. Будьте фізично активними, уникайте стресу, висипайтеся, пийте багато води та харчуйтеся поживною їжею.**
* **Під час епідемії грипу та ГРВІ не рекомендується активно користуватися міським громадським транспортом, по можливості уникати місць скупчення людей, ходити в гості і т. ін.**

# У будь-якому випадку, при перших ознаках захворювання постарайтеся відправитися до лікаря, здати всі необхідні аналізи і отримати рекомендації фахівця щодо лікування.

# Пам'ятайте про те, що будь яке самолікування може призвести до небажаних наслідків і ускладнень. Цінуйте себе і будьте здорові!

**Ніжинське міськрайонне управління Головного управління Держпродспоживслужби в Чернігівській області**