**Заходи щодо профілактики та боротьби з вірусом грипу**

Навколо нас у зовнішньому середовищі знаходиться величезна невидимих для ока маленьких живих істот. Їх можна побачити лише за допомогою спеціальних приладів – мікроскопів, які у тисячі та мільйони разів збільшують зображення. Збудники грипу вчені та лікарі побачили під дуже сильним електронним мікроскопом і назвали вірусом. Віруси, що викликають грип оселяються в ротовій порожнині та в горлі хворого. Коли хворий розмовляє, кашляє або чхає, з його рота чи носа вилітають найдрібніші крапельки слини і слизу. В них знаходяться віруси грипу. Якщо здорова людина разом з повітрям буде вдихати ці капельки, то вона може заразитись і захворіти на грип.

**Запам’ятайте**:

в організм людини хвороботворних мікроорганізмів називається інфекцією, тобто зараженням.

**Перші ознаки захворювання на грип:**

* посилення виділення з носа (нежить);
* ніс закладений, дихання утруднене;
* кашель;
* біль у горлі, вухах, охриплість голосу;
* висока температура, слабкість.

**Правила запобігання захворювання на грип:**

1. Під час кашлю і чхання прикривайте рот і ніс хусточкою. Потрібно знати, що при одноразовому чханні чи кашлі утворюється 40 тисяч краплин слини з мікробами, які розповсюджуються на відстань 3-5 метрів. Носова хустинка, складена в четверо, затримує 94 % мікробів, що видихаються хворими.

2. Користуйтесь тільки своєю носовою хусточкою і рушником.

Запам’ятайте***:*** *без носової хустинки йти не маєте права нікуди.*

3. Оберігайте себе від різкого прохолодження.

4. Промоклий одяг і взуття зніміть із себе якомога швидше.

5. Частіше провітрюйте кімнату.

6. Добре споліскуйте склянку загального користування перед тим, як будите пити з неї воду.

7. Частіше мийте руки з милом.

8. Намагайтесь не ходити в дім, де є хворі на грип.

9. Щоранку робіть ранкову гімнастику.

10.Загортовуйтесь.

**Правила боротьби з грипом:**

1. Якщо доводиться доглядати хворого на грип, то захищайте рот і ніс марлевою пов’язкою, склавши її в четверо.

2. Щоденно кип’ятіть і періть марлеву пов’язку, носові хустинки та рушники хворого, прасуйте їх.

3. Не користуйтесь для своїх потреб посудом хворого на грип.

4. Вологе прибирання приміщення здійснюйте 0,5% розчином хлораміну.

5. Не займайтесь самолікування, дотримуйтесь порад лікаря.

**Пам'ятка МОЗ щодо грипу типу A/H1N1**

**Клінічні ознаки грипу типу A/H1N1:** головний біль, біль у м'язах, біль у горлі, підвищення температури тіла, кашель, нежить, закладання носа, в окремих випадках - блювота і понос

**Як можна заразитися вірусом грипу типу A/H1N1?** Від іншої хворої людини повітряно-краплинним, повітряно-пиловим шляхом (вірусні частки по повітрю переносяться від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю, чхання), при тісному контакті (знаходження на відстані близько 2-х метрів).

**Як довго є заразним хворий на грип типу A/H1N1?** Інфекційний період

(період, коли хворий небезпечний для оточуючих) при грипі типу A/H1N1 може бути протягом 7 днів від початку хвороби, але якщо клінічні симптоми хвороби зберігаються - то до їх зникнення.

**Як попередити зараження грипом типу A/H1N1?**

* уникати контакту з особами, що мають прояви грипозної інфекції;
* обмежити відвідини місць великого скупчення людей;
* часто провітрювати приміщення;
* часто мити руки з милом;
* прагнути не торкатися очей, носа або рота немитими руками;
* уникати обіймів, поцілунків і рукостискань;
* прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після

використання потрібно викинути;

* якщо у людини є симптоми грипу, то необхідно триматися від нього на відстані не менше двох метрів.

**Як запобігти розповсюдженню грипу в дитячих установах?**

* під час епідемічного підйому захворюваності на грип нові діти в дошкільні установи не приймаються;
* припинити відвідування дитячої установи сторонніми особами;
* необхідне вологе прибирання приміщень не менше двох разів на день;
* на час епідемії (пандемії) персонал установи повинен носити марлеві пов'язки;
* персонал установи повинен бути щеплений проти сезонного або грипу A H1N1 (при наявності вакцини);
* особам, що були в контакті з дитиною, у якої підтверджений діагноз грипу A H1N1, необхідно провести курс хіміопрофілактики озельтамівіром.

**Що робити, якщо дитина захворіла на грип?**

* при перших ознаках захворювання дитину необхідно покласти у ліжко і викликати лікаря;
* хворі на грип небезпечні для оточуючих і повинні бути негайно ізольовані. Неприпустима їх поява в громадському транспорті, дитячих колективах та інших місцях масового перебування людей.
* хворого необхідно розташувати в окремій кімнаті або огородити ширмою, виділити йому індивідуальний посуд, рушник, предмети особистої гігієни;
* не допускати контакту хворого із здоровими членами сім'ї, окрім тих, хто доглядає за ним;
* особа, що доглядає за хворим, повинна носити двошарову марлеву пов'язку або разову маску, яку потрібно міняти кожні 4 години. Після кожного контакту з хворим ретельно мити руки з милом;
* маска повинна бути або одноразовою, яку після зміни викинути в корзину, або багаторазовою, яку після прання необхідно ретельно прасувати гарячою праскою;
* проводити провітрювання приміщення декілька разів на добу;
* щодня робити вологе прибирання приміщень оселі;
* повітря в приміщеннях повинне бути достатньої вологості;
* мати разові носові серветки і корзину для використаних серветок в межах досяжності хворого; створити хворій дитині комфортні умови. Вкрай важливим є спокій, постільний режим;
* якщо у дитини лихоманка, то їй необхідно дати жарознижуючі ліки (препарати парацетамолу або ібупрофену), після цього викликати лікаря;
* до приходу лікаря давати дитині пити багато рідини (сік, негазована вода, морс, компот тощо);
* не слід займатися самолікуванням. Відповідне лікування хворому призначає тільки лікар!

**Які ознаки захворювання у дитини повинні примусити негайно звернутися за медичною допомогою?**

* Прискорене або утруднене дихання.
* Синюшність навкруги рота, інших шкірних покровів.
* Поява на тілі дитини крововиливів (навіть дуже маленьких) носової кровотечі. Висока температура тіла.
* Відмова дитини від пиття.
* Неможливість розбудити дитину або відсутність її реакції на звертання. Надмірне збудження дитини або поява судом.
* Поява блювоти, частого рідкого стільця.
* Скарги дитини на сильний головний біль.
* Відсутність сечовипускання або сліз під час плачу.