**Пам’ятка вірусні інфекції та грип**

Грип – це гостра вірусна інфекція, що легко поширюється в громаді.

Грип циркулює в усьому світі, ним може захворіти будь-хто з будь-якої вікової групи.

Грип викликає щорічні сезоні епідемії, пік яких в районах з помірним кліматом припадає на зиму.

Щеплення – це найефективніший шлях профілактики інфекції.

Сезонний грип – це гостра вірусна інфекція, що викликається вірусом грипу.

**Прояви грипу**

Для сезонного грипу притаманні раптова поява гарячки, кашель (як правило сухий), головний біль, м’язовий біль та біль у суглобах, сильне нездужання (погане самопочуття), біль у горлі та нежить. Більшість людей одужують протягом тижня без будь-якої медичної допомоги. Але грип може призводити до розвитку тяжких ускладнень чи смерті в людей з підвищеним ризиком. Час між інфікуванням та захворюванням відомий як інкубаційний період, триває близько двох днів.

**Передача інфекції**

Сезонний грип передається легко та може швидко поширюватися в школах, домах для людей літнього віку та інвалідів, на підприємствах та в містах. Коли інфікована людина кашляє, маленькі краплі, що містять віруси грипу потрапляють у повітря. Їх може вдихнути інша людина і зазнати впливу вірусу. Вірус може також поширюватися через руки, що інфіковані ним. Для попередження поширення люди під час кашлю повинні прикривати рота та носа хусткою та регулярно мити руки.

**Лікування**

З метою забезпечення ефективності й безпечності фармакотерапії необхідно дотримуватись рекомендацій із застосування лікарських засобів, призначених лікарем, та інструкції для медичного застосування препаратів. До завершення курсу лікування слід зберігати первинну та/або вторинну упаковку лікарського засобу, на якій зазначені назва, форма випуску, доза, серія, дата випуску, термін придатності, назва виробника лікарського засобу.

**Профілактика**

Найбільш ефективним шляхом профілактики хвороби чи її тяжких наслідків є щеплення. Більше 60 років використовуються безпечні та ефективні вакцини. Серед здорових дорослих людей вакцина може попередити захворювання на грип на 70% – 90%. Серед людей похилого віку вакцина зменшує кількість тяжкого перебігу грипу та ускладнень на 60% та летальних випадків – на 80%.

Щеплення особливо важливі для людей з груп підвищеного розвитку серйозних ускладнень грипу, а також для людей, що мешкають разом з людьми з груп підвищеного ризику чи здійснюють догляд за ними.

З появою перших симптомів хвороби (лихоманка, біль у м’язах, сухий кашель) негайно викликати лікаря додому, а не відвідувати заклад охорони здоров’я.

Не займатися самолікуванням.