**Профілактика грипу та ГРВІ, у т.ч. коронавірусної хвороби(COVID-19)**

З початком холодної осінньої погоди все частіше у транспорті, магазинах, аптеках чутно чихання та кашель. Розпочинається сезон захворюваності на грип та гострі респіраторні інфекції.
Згідно з діючими нормативними документами в Україні з 40 тижня проводиться щотижневий моніторинг захворюваності на грип та ГРВІ, а з цього року – ще й на коронавірусну хворобу(COVID-19).
Грип та ГРВІ залишаються актуальною медико-соціальною проблемою та зберігають такі характеристики епідемічного процесу, як масовість, сезонність, багаторічну циклічність.
Механізм передачі інфекції грипу та ГРВІ – **повітряно-крапельний.** З крапельками слизу від хворого під час кашлю і чхання вірус грипу викидається на відстань до 3-3,5 метрів. Зараження ймовірне й через предмети домашнього вжитку (рушник, посуд, дверні ручки, контаміновані руки тощо). Надалі можливе потрапляння вірусу на губи, ніздрі, ротову порожнину й звідти вдихання його у дихальні шляхи.
Віруси грипу та ГРВІ **нестійкі** в довкіллі, при кімнатній температурі руйнуються протягом декількох годин. Під дією звичайних дезінфікуючих розчинів досить швидко гинуть. Нагрівання до 50-60°С інактивує віруси впродовж кількох хвилин, у замороженому стані при температурі 70 °С вони зберігаються роками, не втрачаючи інфекційних властивостей, швидко гинуть під впливом ультрафіолетового опромінення. Експериментально підтверджено, що життєздатність, вірулентність та інфекційність вірусу грипу зберігаються на шкірі рук — упродовж 8-15 хвилин, у повітрі приміщень – упродовж 2-9 годин, на папері, картоні, тканинах – 8-12 годин, на металевих предметах і пластмасі — 24-48 годин, на поверхні скла – до 10 днів. При зниженні відносної вологості повітря термін виживання грипозного вірусу збільшується, а при підвищенні температури повітря до 32°С – зменшується до 1 години. Оптимум розмноження грипозного вірусу +37°С у слабколужному середовищі. Як й інші віруси, збудник грипу не чутливий до антибіотиків і сульфаніламідів.
**Гостра респіраторна вірусна інфекція (ГРВІ)** – це збірне поняття, яке включає ряд захворювань, головним чином верхніх дихальних шляхів, викликаних різними вірусами. ГРВІ займають значну частку серед усіх відомих захворювань і лідирують серед інфекційних патологій. Сезонні епідемії припадають на осінньо-зимовий період.
Гостра респіраторна вірусна інфекція (ГРВІ) характеризується загальним інтоксикаційним синдромом і переважним ураженням слизових оболонок дихальних шляхів, інфекційна хвороба верхніх дихальних шляхів, яка легко поширюється. Відома значна кількість збудників (понад 200), які належать до різних нозологічних груп вірусної природи (віруси грипу, парагрипу, аденовіруси, коронавіруси, пікорнавіруси, риновіруси, ентеровіруси, герпесвіруси, респіраторно-синцитіальний вірус з роду Pneumovirus тощо), які тісно пов’язані з захворюваннями респіраторного тракту людини, спричиняючи розвиток захворювання. Джерело інфекції – хворий з клінічно вираженою або безсимптомною формою хвороби. Механізм передавання – повітряно-крапельний, зрідка у деяких вірусів – фекально-оральний.
**Інкубаційний період** грипу та ГРВІ становить від 2 до 7 днів. Максимальне виділення вірусу хворим відбувається на третій день після зараження, зниження виділення спостерігається до п’ятого дня. Відносно невелике виділення збудника хворим може тривати до 2 тижнів.
**Профілактика грипу та ГРВІ.**
Найкращий захист від грипу та коронавірусної хвороби (COVID-19) – це вакцинація. Вакцинація від грипу є рекомендованою. Вакцину від грипу можна придбати за власні кошти у аптечній мережі області. В наявності вакцини: GC Flu (ДжісіФлю), країна виробник Корея та Vaxigrip tetra (Ваксігрип), країна виробник Франція.
Вакцинацію від коронавірусної хвороби (COVID-19) можна зробити безкоштовно у закладах охорони здоров’я.
Найкращий захист від грипу та коронавірусної хвороби (COVID-19) – це **вакцинація**.
Крім вакцинації, дуже ефективні нефармацевтичні заходи, які уповільнюють поширення грипу та інших респіраторних вірусів серед населення. Ці засоби найдоступніші та маловартісні.
– **Гігієна рук** – мити руки під проточною водою з милом або обробити їх антисептиком, якщо відсутня проточна вода. Вірус грипу може виживати протягом короткого часу на руках людини та передаватись із забруднених поверхонь на руки, підтримуючи потенційну можливість контактної передачі. Гігієна рук ефективна для інактивації або зменшення життєздатного вірусу грипу на руках людини, може запобігти передачі грипу через непрямий контакт та істотно зменшити багато важливих інфекційних захворювань, особливо кишкових та респіраторних захворювань.
– **Респіраторна гігієна та етикет кашлю** – прикривати ніс та рот паперовою серветкою при чханні чи кашлі та одразу викидати її після використання у контейнер для сміття;
– мити руки після контакту з виділеннями із дихальних шляхів;
– надягати маску, якщо наявний кашель або інші симптоми респіраторних хвороб;
– не перебувати у місцях масового скупчення або дотримуватись фізичної дистанції за наявності респіраторних симптомів.
– **Уникнення скупчень людей** – аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів: кашлю, нежиті.
– **Користуватися одноразовими масками при необхідності** – щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Хвора людина повинна використовувати маску лише в одному випадку: якщо їй доводиться перебувати серед здорових людей, не захищених масками. Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс. Важливо пам’ятати, що у будь-якому випадку маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться. Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню і довго залишаються ефективними. Економити чи лінитися вчасно замінити маску немає сенсу – волога маска не діє. Використані маски ні в якому разі не можна розкладати по кишенях чи сумках – їх потрібно одразу викидати у смітник.
– **Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання** – як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси.
–**Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми** – для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням.
– **Користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками** – як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, оскільки вони також можуть стати джерелом зараження.