

# Обережно, ГРИП!

## Рекомендації для профілактики грипу та ГРВІ



**УНИКАЙТЕ БЛИЗЬКОГО КОНТАКТУ З ЛЮДЬМИ**  
НАМАГАЙТЕСЯ ЯКНАЙМЕНШЕ ПЕРЕБУВАТИ ПОРЯД ІЗ ЛЮДЬМИ, ЯКІ ХВОРИЮТЬ НА ЗАСТУДУ, МАЮТЬ НЕЖИТЬ АБО КАШЕЛЬ. ЯКЩО ЗАХВОРИЛИ ВИ, ТО ТРИМАЙТЕ ДИСТАНЦІЮ ПОРУЧ З ІНШИМИ, ЩОБ ВБЕРЕГТИ ІХ ВІД ХВОРОБИ



**ЗАХВОРИЛИ – ЛИШАЙТЕСЯ ВДОМА**  
ЯКЩО МОЖЛИВО, ТО ВІЗЬМІТЬ ВІХІДНИЙ З РОБОТИ АБО НАВЧАННЯ. ГРИП ШВИДКО ПЕРЕДАЄТЬСЯ ІНШИМ, ТОЖ ВАШЕ ПЕРЕБУВАННЯ В ЛЮДИНИ МІСЦЯХ СПРЯТИМЕ ПОШИРЕННЯ ІНФЕКЦІ



**ПРИКРИВАЙТЕ НІС ТА РОТ**  
ПІД ЧАС КАШЛЮ ТА ЧХАННЯ ГРИП РОЗПОВСЮДЖУЄТЬСЯ ОСОБЛИВО ШВИДКО. ПРИКРИЙТЕ СЕРВЕТКОЮ ОРГАНИ ДИХАННЯ – ЦЕ ЗНИЗИТЬ ЙМОВІРНІСТЬ ПЕРЕДАЧІ ІНФЕКЦІ ІНШИМ



### МИЙТЕ РУКИ

МИЙТЕ РУКИ ЧАСТО, РЕТЕЛЬНО, ПОСТІЙНО НОСІТЬ ІЗ СОБОЮ ВОЛОП ДЕЗИНФІКУЮЧІ ПІНІЧНІ СЕРВЕТКИ. ЯКЩО ПОРУЧ НЕМАЄ ВОДИ ТА МИЛА, ВИКОРИСТОВУЙТЕ СПРЕЙ ДЛЯ РУК НА СПИРТОВІЙ ОСНОВІ



**ПРИВЧІТЬ СЕБЕ ДО КОРИСНИХ ЗВУЧОК**  
РЕТЕЛЬНО ОЧИСТІТЬ ТА ПРОДЕЗИНФІКУЙТЕ ПОВЕРХНЮ, ДО ЯКОЇ ЧАСТО ТОРКАЄТЬСЯ ВДОМА, НА РОБОТІ АБО В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО, ЯКЩО В ПРИМІЩЕННІ ПЕРЕБУВАЄ ХВОРИЙ



**НІЯКИХ ЛІКІВ І «НАРОДНИХ ЗАСОБІВ»**  
НІЯКА ЦИБУЛЯ, ЧАСНИК, ГОРІАКА ТА НІЯКІ ПІГУАКИ, ЯКІ КОВАЄТЬСЯ ВИ АБО ДИТИНА, НЕ ЗДАТНІ ЗАХИСТИТИ ВІД РЕСПІРАТОРНОГО ВІРУСУ АБО ГРИПУ



**ДЖЕРЕЛО ВІРУСУ – ЛЮДИНА І ЛИШЕ ЛЮДИНА**  
ЧИМ МЕНШЕ ЛЮДЕЙ, ТИМ МЕНШЕ ШАНСІВ ЗАХВОРИТИ



### МАСКА

БАЖАНО БАЧИТИ ЇЇ НА ХВОРОМУ, ЯКЩО ПОРЯД ЗДОРОВІ: ВІРУС ВОНА НЕ ЗАТРИМАЄ, АЛЕ ЗУПИНИТЬ КРАПЕЛЬКІ СЛИНИ, ОСОБЛИВО БАГАТІ ВІРУСОМ. ЗДОРОВІЙ ЛЮДИНІ НЕ ПОТРІБНА



**ГУЛЯТИ МОЖНА СКІЛЬКИ ЗАВГОДНО**  
ПІДЧЕПИТИ ВІРУС ПІД ЧАС ПРОГУЛЯНКИ ПРАКТИЧНО НЕРЕАЛЬНО

### ПЕРЕЛІК НЕ РЕКОМЕНДОВАНИХ ПРЕПАРАТІВ

- АНТИБІОТИКИ
- ІНТЕРФЕРОНИ
- АНТИГІСТАМІННІ ПРЕПАРАТИ
- ПРОТИВІРУСНІ ПРЕПАРАТИ (КРИМ ОЗЕЛЬТАМІВІРУ ТА ЗНАМІВІРУ ЗА ПОКАЗАННЯМИ)
- ІМУНОМОДУЛЯТОРИ
- СИРОПИ ВІД КАШЛЮ (МОЖУТЬ БУТИ ШКІДЛИВИ ДЛЯ ДІТЕЙ ДО 4 РОКІВ)
- КОМБІНОВАНІ ЛІКИ ВІД ЗАСТУДИ
- ВІТАМІНИ (ЕФЕКТИВНІСТЬ НЕ ДОВЕДЕНА)
- РОСЛИННІ ПРЕПАРАТИ (ЕФЕКТИВНІСТЬ НЕ ДОВЕДЕНА)

### В УКРАЇНІ ОЧІКУЮТЬСЯ ТРИ ШТАМИ ГРИПУ

- МІЦІГАН (H1N1 – НОВИЙ РІЗНОВИД СВИНЯЧОГО АБО КАЛІФОРНІЙСЬКОГО ГРИПУ) – ПРОГНОЗУЄТЬСЯ У ГРУДНІ–СІЧНІ, ВРАЖАЄ ПРАЦЕЗДАТНЕ НАСЕЛЕННЯ ВІКОМ 25–49 РОКІВ
- ГОНКОНГ (H3N2) – ПРОГНОЗУЄТЬСЯ В СЕРЕДИНІ СІЧНЯ, ВРАЖАЄ ЛІТНЄ НАСЕЛЕННЯ СТАРШЕ 50-ТИ РОКІВ І ДІТЕЙ ДО 6 РОКІВ
- БРІЗБЕН (В) – ПРОГНОЗУЄТЬСЯ У ЛЮТОМУ–БЕРЕЗНІ, ХАРАКТЕРИЗУЄТЬСЯ, ЯК ВІРУС З БІЛЬШ М'ЯКИМ ПРОТІКАННЯМ

### РЕКОМЕНДОВАНІ ВАКЦИНИ ПРОТИ ГРИПУ

- ІНФЛУВАК – ВАКЦИНА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ, ПОВЕРХНЕВИЙ АНТИГЕН, ІНАКТИВОВАНА
- ІНФЛУЕНЗА ВАКСІН
- ДЖІСІ ФЛЮ – ВАКЦИНА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ (РОЗЩЕПЛЕНИЙ ВІРІОН, ІНАКТИВОВАНИЙ)
- ВАКСІГРИП – СПЛІТ-ВАКЦИНА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ ІНАКТИВОВАНА РІДКА В ПОПЕРЕДНЬО ЗАПОВНЕНИХ ШПРИЦАХ З ПРИКРИПЛЕНОЮ ГОЛКОЮ