

# Що варто знати про СЕЗОННИЙ ГРИП?

Грип – це високозаразне вірусне захворювання, що може призвести до серйозних ускладнень.

## Як розпізнати грип?



Раптове підвищення температури (вище 38 °C)



Головний біль



Біль в горлі або кашель



Біль в м'язак

## Що робити, якщо у вас грип?



При появі симптомів грипу – звернутися до лікаря. Самолікування може призвести до ускладнень.



При кашлі або чханні прикривати рот рукою/ліктем/серветкою.



Залишатися вдома під час хвороби та більше відпочивати.



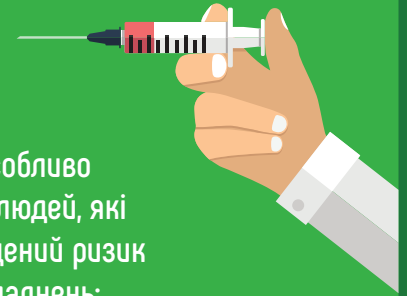
Багато пити та повноцінно харчуватись.



Частіше мити руки.

## Як попередити грип?

Найкраща профілактика грипу – це щорічна імунізація



Вакцинація особливо важлива для людей, які мають підвищений ризик розвитку ускладнень:



- Вагітні жінки та діти до 5 років.
- Люди старше 65 років.
- Медичні працівники.
- Люди з хронічними захворюваннями.

Люди, що живуть з людьми з групи підвищеного ризику та доглядають за ними.

## 4 основні групи ризику:



### Медичні працівники

Мають більший ризик захворіти на грип через особливості професії. Ми закликаємо їх захистити себе і своїх пацієнтів та зробити щеплення від грипу.



### Вагітні

Варто пам'ятати, що грип може мати серйозні наслідки під час вагітності. Натомість вакцинація проти сезонного грипу безпечно на всіх етапах вагітності.



### Літні люди

Імунітет із віком послаблюється і стає менш ефективним у боротьбі з грипом, який може мати серйозні наслідки, коли вам за 65.



### Люди із хронічними захворюваннями

Варто пам'ятати, що при хронічних захворюваннях ризику розвитку ускладнень від грипу значно підвищуються, тому важливо захистити себе від можливих ускладнень.

## Як вакцинуватися від грипу в Україні?

### Варіант 1

Придбати вакцину в аптечній мережі. Для цього необхідно мати рецепт від сімейного лікаря та термосумку/термобокс з незамороженими холодоелементами. В аптеці разом з вакциною треба отримати чек, де вказано дату та час придбання препарату та копію сертифікату вакцини. Вакцину в термосумці/термобоксі необхідно якнайшвидше доставити до медичного закладу та ввести безоплатно у кабінеті щеплень за направленням сімейного лікаря. Якщо ви не впевнені щодо дотримання правил транспортування вакцини, порадьтеся з фармацевтом.

### Варіант 2

Записатися на вакцинацію від грипу до однієї з приватних закладів охорони здоров'я свого міста.

### Варіант 3

Отримати щеплення від грипу у приватному медичному закладі, де Ви застраховані і де вакцинація від грипу входить до переліку страхових зобов'язань.

### Варіант 4

Отримати щеплення від грипу за рахунок свого роботодавця, якщо це передбачається корпоративною практикою на Вашому місці роботи. Така практика існує на багатьох державних та приватних підприємствах.

### Варіант 5

Отримати щеплення від грипу за кошти місцевого бюджету, якщо Ви входите до визначених груп ризику з захворювання на грип (медпрацівники, вчителі, діти до 5 років, вагітні, літні люди, пацієнти із хронічними захворюваннями). Інформацію щодо такої можливості можна уточнити в місцевому Департаменті охорони здоров'я

# ГРИП

ПРОСТІ РЕЧІ  
РЯТУЮТЬ  
ЖИТТЯ

