

ЕПІДЕМІЯ ГРИПУ – ОДНА З НАЙБІЛЬШ ЗАГРОЗЛИВИХ БІОЛОГІЧНИХ НЕБЕЗПЕК

Н.М. Опара
кандидат сільськогосподарських наук, доцент
доцент кафедри безпека життєдіяльності
Н.І. Дударь
завідувач лабораторії
кафедри безпека життєдіяльності
Полтавська державна аграрна академія

Цієї зими в Україні епідеміологи прогнозують циркуляцію відразу трьох штамів вірусу грипу. А (Каліфорнія) 7/2009, А (Гонконг/4801) 2014 та В (Брісбен/ 60/ 2008).

Цьогорічний вірус А (Гонконг (N₃H₂) вважається відносно новим, хоча вже на 50% відрізняється від того, який був у нас у мінорі у 2014-2015. В цьому сезоні актуальним також буде каліфорнійський грип А (N₁H₁), відомий у народі, як свинячий. Ближче до весни не виключена друга хвиля, спровокована вірусом грипу В (Брісбен). Це представник так званої вікторіанської гілки, якої в нас не було з 2011 року. до речі, вірус грипу В досить часто активізується весною. Пік епідемії очікується ближче до другої половини січня, ближче до кінця місяця, а також у лютому 2017 року.

Вірус «Гонконг» А/N₃H₂ у нас довго не було, тому ми припускаємо, що він буде і сильніше всього впливати на кількість захворівши.

В групі ризику – діти до 6 років та дорослі старше 65 років. За прогнозами Міністерства охорони здоров'я грипом може перехворіти до восьми мільйонів українців (у минулому сезоні хворіло 5,8 мільйони людей). В цілому щорічно грипом хворіє кожний третій мешканець планети. Щорічно від грипу та його ускладнень помирають 205-500 тисяч осіб на Землі. Зазвичай експерти фіксують розповсюдження захворювання, яке йде з заходу на схід. В цьому році все навпаки. Спочатку кількість хворих почало зростати на сході. При цьому частіше хворіють дорослі. Серед дітей більше захворівши – школярі.

Епідемічний поріг захворюваності, властивий для цього періоду, перевищений у Дніпропетровській, Запоріжській, Київській, Луганській, Сумській та Чернівецькій областях. Значно більшій кількості пацієнтів знадобилась медична допомога в умовах стаціонару. Від вірусу А вже померли двоє мешканців Сумської області – 13-річний хлопчик та 52-річний чоловік. За тиждень з 5-11 грудня доля вірусів типу А збільшилася втричі. Він знайдений в дев'яти областях України.

Перші симптоми грипу – швидке підвищення температури та сильний головний біль, що вказують на інтоксикацію організму – виражені

яскраво. Досить часто на фоні високої температури з'являються біль у м'язах і суглобах. Людину б'є озноб, кінцівки «викручує». Катаральні явища (закладеність носу та нежить, сухий кашель) можуть з'явитися вже на наступну добу. Якщо Ви заразилися грипом необхідно дотримуватись наступних рекомендацій.

1. Залишитися вдома і викликати лікаря.
2. Температуру у дорослих, що не перевищує $38,5^{\circ}\text{C}$, бажано не знижувати. Якщо температура у дитини перевищує $38,5^{\circ}\text{C}$ її необхідно знижувати.
3. Антибіотики не застосовувати. Вони проти вірусу безсилі.
4. Пити багато теплої, а не гарячої рідини: німецького чорного, зеленого, трав'яного чаю, узвару, вітамінізованих напоїв з вітаміном С: обліпихи, чорної смородини, відвару шипшини, звичайну воду.
5. Можна приймати вітамін С у великій дозі 2-3 грами за один раз. Але вагітним, дітям і особам, що страждають на захворювання шлунково-кишкового тракту цього робити не можна.
6. В першу добу захворювання можна використовувати імуноглобулін, розрахувавши дозу на вагу людини.
7. Якщо в перші дві доби після прояву симптомів прийняти препарати інгібітори нейромінідази – таблетки таміфлю, спрій реленза, то тривалість захворювання зменшиться, знизиться ризик ускладнень.

У якості профілактики рекомендуються наступні заходи.

За даними Міністерства охорони здоров'я з початку епідеміологічного сезону проти грипу вакциновано 45 тисяч 346 чоловік.

Найбільш ефективною профілактикою грипу лікарі вважають вакцинацію. Станом на 1 грудня 2017 року в Україну, за даними прес-служби Міністерства охорони здоров'я, завезено п'ять тисяч доз корейської вакцини «Джис флю» (виробник Грін Кросс кор.) і 100 тисяч упаковок ін'єкцій французької «Ваксі грип» (виробник Саноф і Пастер С.А.). Імунізація проти грипу є рекомендованою і не входить до календаря обов'язкових щеплень. Тому вакцину купують не за бюджетні кошти, а за рішенням місцевих органів влади і розподіляють по аптеках, враховуючи попит попередніх років.

Лікарі рекомендують робити щеплення протягом усього сезону. Імунітет зберігається 7-9 місяців, формується в середньому на 24 добу. Першочергово необхідно вакцинувати осіб так званої групи медичного ризику – тих, хто має високий ризик клінічних ускладнень, осіб з супутніми хронічними патологіями дихальної, серцево-судинної системи, нирок, інші хронічними захворюваннями, також громадян старше 60 років, вагітних жінок, дітей віком до 5-років, співробітників і вихованців дитячих будинків. Та з групи епідемічного ризику – медичних працівників, що

надають первинну та екстрену допомогу, а також працівників приймальних відділень комунальних лікарень, педагогів, працівників торгівлі, транспорту.

Епідемію оголошують, коли на 10 тисяч населення 60 чоловік захворіли. Карантин у школах і дитячих садках рекомендовано оголошувати лише при відсутності 20 відсотків від загальної кількості дітей.

Промивання носу сольовим розчином. Він робиться з розрахунку чайна ложка солі без верху на літр води. Можна змазувати носові ходи оксоліновою маззю, але її ефективність становить близько 30%. Замість мазі можна використовувати вазелін або жирний крем.

Лікарі рекомендують як-можна частіше мити руки і роботи вологе прибирання і провітрювання приміщень. Під час епідемії необхідно одягатися по сезону і додати до раціону більше овочів та фруктів.

Під час піку захворюваності уникати масових заходів та скупченості людей. Якщо вдома хтось захворів, його треба максимально ізолювати, часто провітрювати приміщення і ретельно мити посуд та руки.

При контакті з хворими в приміщенні необхідно надівати медичні маски, або марлеві пов'язки, змінюючи їх кожні дві години, або прасуючи з обох сторін через такий же самий термін часу.

На підприємствах і в установах слід створювати комфортний температурний режим. Зимом для працюючих на відкритому повітрі організовувати пункти обігріву з гарячою їжею та напоями. Краще не торкатися обличчя: слизові очей, рота, носа – вхідні ворота для мікробів. Протирайте та дезінфікуйте робочу поверхню та засоби на спиртовій основі. Частіше гуляйте на свіжому повітрі. Якщо дозволяють Ваші фінансові можливості можна придбати в аптеці грип – тест, індикатор якого на підставі мазку з носу покаже, чи є чи ні вірус грипу.

Вірусні часточки можуть зберігати високу активність на всіляких побутових поверхнях (дверні ручки, поручні у метро, телефони, клавіатура, банкноти) протягом декількох годин.

Необхідно пам'ятати, що у 2016 році епідемія грипу в нашій країні забрала життя 346 людей. Середня вартість лікування ускладнень грипу – 12-18 тисяч. Серед ускладнень грипу розрізняють первинні – які пов'язані з впливом самого вірусу, вторинні – з дією бактеріальної флори, яка нашаровується. Будь-які штами вірусу грипу можуть викликати ураження оболонки мозку у вигляді так званого серозного менінгіту. Можливі різні міокардити. Набагато рідше виникає ураження нирок, периферичної нервової системи, поліневрити.

Бережіть себе! І нехай наближення Новорічних свят і Новий 2017 рік принесуть Вам тільки міцне здоров'я!