

Так ми себе захистимо.



Головне про сезонний грип

Що таке грип?

«Справжній» грип (Influenza) – це інфекційне захворювання дихальних шляхів. Його збудником є віруси грипу (Influenza virus), які зазвичай циркулюють у холодні місяці з грудня по березень. Для грипу характерно те, що в зимові місяці він протікає як епідемія, тобто масово поширюється на певній території у дуже короткий час (хвиля грипу). На відміну від багатьох легших респіраторних вірусних захворювань, грип може мати небезпечний для життя перебіг.

Як проявляється грип?

Грип часто плутають із застудою. Також його можна помилково прийняти за захворювання на Covid-19.

Для грипу типовим є наступне:

- симптоми часто з'являються раптово і різко із сильним погіршенням самопочуття й остудою;
- підвищення температури тіла понад 38 °C;
- кашель (на початку сухий);
- головний біль;
- біль у м'язах і суглобах;
- втома, запаморочення;
- іноді нежить, біль у горлі та під час ковтання.

Грип також може мати легкий перебіг зі слабкими симптомами.

Порівняння до застудних захворювань і Covid-19

Багато застудних захворювань відрізняються від грипу (Influenza) симптомами. Типовими для застуди є, наприклад, нежить, біль у горлі та під час ковтання, почервоніння очей, а у дітей часто також підвищена температура.

У разі Covid-19 можуть проявлятися симптоми, схожі на симптоми грипу. Обидва ці захворювання можуть частково викликати тяжкі, інколи небезпечні для життя ускладнення. Застуда викликає їх лише у виняткових випадках.

Як захистити себе від грипу?

За допомогою щеплення можна захистити себе від захворювання на грип узимку. Щеплення від грипу дає захист лише від «справжнього» грипу (Influenza), але не від Covid-19 та всіх застудних захворювань, які виникають узимку. Щеплення від Covid-19 не дає жодного захисту від грипу.

Щеплення від грипу можна робити одночасно, до або після щеплення від Covid-19. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем або аптекарем.

Дотримання загальних рекомендацій щодо гігієни та поведінки допомагає зменшити ризик інфікування вірусом грипу та іншими вірусами.

Що робити в разі підозри на наявність грипу?

Якщо Ви відчуваєте симптоми застуди або грипу, залишайтеся вдома або якомога швидше йдіть з роботи, школи тощо додому. Так Ви попереджаєте подальше розповсюдження захворювання.

За можливості уникайте контактів з іншими особами, зокрема з особами, які належать до групи підвищеного ризику ускладнень від грипу. Пийте достатньо рідини та відпочивайте.

Медикаменти від болю та підвищеної температури можуть послабити симптоми; проконсультуйтеся зі своїм лікарем або аптекарем.

Особи віком від 65 років, вагітні, а також особи, які мають хронічне захворювання, повинні уважно стежити за перебігом грипу й у разі проблем негайно звертатися до лікаря.

Так ми себе захистимо. ✓

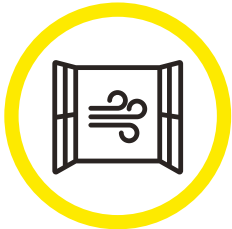
Рекомендації щодо гігієни та поведінки

Ці рекомендації захищають також від інших збудників хвороб.



Вакцинація проти грипу.

Найдієвіший і найпростіший спосіб захисту від грипу – це щорічне щеплення восени. Він особливо рекомендується Вам, якщо Вам загрожує підвищений ризик ускладнень у разі захворювання на грип. Він також рекомендується, якщо Ви у приватному або професійному середовищі маєте безпосередній контакт із особами, що наражаються на підвищений ризик ускладнень.



Провітрювання приміщень декілька разів на день.

Провітрювання розріджує концентрацію вірусів у внутрішніх приміщеннях і дозволяє знизити ризик передачі. Через це ми рекомендуємо регулярно і добре провітрювати кімнати та зони, у яких перебувають особи з різних домогосподарств. Якщо дозволяє температура, має сенс тримати вікна відкритими протягом тривалішого часу.



Носіння маски.

Ви можете продовжувати носити маску, якщо бажаєте. Дотримання відстані та носіння маски допомагають знизити ризик передачі вірусів грипу та інших збудників (напр., коронавірусу). Якщо Ви належите до групи особливого ризику або контактуєте з особами з групи особливого ризику, носіння маски може мати сенс. Якщо Ви відчуваєте симптоми захворювання, будь ласка, дотримуйтеся відстані і носіть маску. Ще краще: залишайтеся, коли можливо, вдома.



Кашляння або чхання у згин ліктя або у носову хустину.

Під час кашляння або чхання тримайте перед ротом і носом паперовий носовичок. Після використання викидайте паперовий носовичок у смітник. Після цього мийте руки водою з милом. Якщо немає носовичка, кашляйте і чхайте у згин ліктя.



Ретельне миття або дезінфікування рук.

Регулярно ретельно мийте руки водою з милом. Руки можна також дезінфікувати. Наприклад, коли приходите додому, після ськання, чхання або кашляння і перед їдою або приготуванням їжі.

Подальша інформація розташована на вебсайті [«Так ми себе захистимо»](#).

Так ми себе захистимо. 

Пам'ятка для осіб із хронічним захворюванням і осіб віком від 65 років

Спосіб уникнути грипу й ускладнень від нього – вакцинація проти грипу

Ви маєте хронічне захворювання? І/або Вам виповнилося 65 років чи більше?

Якщо так, ми рекомендуємо Вам вакцинуватися від сезонного грипу, оскільки Ви належите до групи підвищеного ризику ускладнень від грипу. Для Вашого захисту ми рекомендуємо, щоб щеплення отримали й особи у Вашому оточенні, тобто родичі та особи, що тісно контактують з Вами.

Грип не завжди має нешкідливий перебіг. Інколи він викликає тяжкі ускладнення. Вони можуть бути спричинені самим вірусом або бактеріальною інфекцією.

Частими ускладненнями, які спричиняє грип, є: запалення верхніх дихальних шляхів, запалення середнього вуха, запалення легень.

Інші ускладнення зустрічаються рідше: плеврит, міокардит, захворювання нервової системи, включаючи енцефаліт. Захворювання на грип також може сприяти інфаркту міокарда або інсульту.

За наявності тяжких ускладнень Ви будете змушені лежати у лікарні. На одужання може піти багато часу. Грип може мати перебіг, який загрожує життю.

У осіб із хронічними хворобами грип за певних обставин може посилити симптоми фонового захворювання.

Найкращий захист від грипу забезпечує щеплення. Щеплення потрібно поновлювати щорічно, оскільки віруси грипу постійно змінюються, отже вакцину кожного року потрібно адаптувати. Щеплення від грипу можна робити од?ночасно, до або після щеплення від Covid-19. проконсультуйтеся зі своїм лікарем а?бо аптекарем.

За наявності яких хронічних захворювань щеплення від грипу має сенс?

Окрім осіб віком від 65 років, щеплення від грипу особливо рекомендується дітям від шести місяців, підліткам та дорослим з наступними хронічними захворюваннями:

- хронічні захворювання дихальних шляхів (вкл. астму і хронічне обструктивне захворювання легень [ХОЗЛ]);
- захворювання серцево-судинної системи;
- захворювання печінки або нирок;
- метаболічні захворювання, напр., діабет;
- хронічні неврологічні захворювання, напр., хвороба Паркінсона;
- вроджені або набуті імунodefіцити;
- ВІЛ-інфекція.

Як бути у разі онкологічного захворювання?

Безпосередньо для людей з онкологічними захворюваннями грип може бути особливо небезпечним. Щеплення дозволяє у багатьох випадках уникнути захворювання на грип або послабити його перебіг. Чи можна робити щеплення або чи існують щодо нього медичні протипоказання, потрібно з'ясувати у лікаря.

Хто бере на себе витрати?

Витрати на вакцинацію покриваються обов'язковим медичним страхуванням, якщо франшиза вже вичерпана.

Так ми себе захистимо.



Пам'ятка для вагітних

Все, що потрібно знати про грип під час вагітності

Наскільки небезпечним є грип під час вагітності?

У порівнянні з невагітними жінками, у вагітних у разі захворювання на грип частіше виникають ускладнення, як-от запалення легень. Це особливо стосується другої половини вагітності. Захворювання матері на грип призводить до підвищення кількості ускладнень під час вагітності та пологів, передчасних пологів і затримки у розвитку дитини. Грудні діти під час перших шести місяців життя мають додатковий значно підвищений ризик важкого перебігу грипу.

Як і коли я можу себе захистити?

Федеральне управління охорони здоров'я (BAG) рекомендує вакцинацію від грипу всім вагітним, а також усім жінкам, які мали пологи протягом останніх чотирьох тижнів. Період вакцинації від грипу триває із середини жовтня до початку хвилі грипу. Хвиля грипу у Швейцарії зазвичай починається у січні. Щеплення від грипу можна робити **одночасно**, до або після щеплення від Covid-19. проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

Навіщо мені вакцинуватися? Чи можу я захистити цим і свою дитину також?

Вакцинація попереджує грип та ускладнення від нього, які трапляються частіше, особливо під час вагітності. Вакцинація від грипу у вагітної жінки посилює не лише її власний захист: Материнські антитіла можуть при цьому ще протягом багатьох тижнів після народження захищати немовля від захворювання на грип. Немовлята, народжені від матерів, які були вакциновані протягом вагітності, рідше хворіють і рідше потрапляють протягом перших місяців життя до лікарні через грип. Це має особливу важливість, оскільки немовлята у віці до шести місяців не можуть отримати щеплення і наражаються на підвищений ризик захворіти на грип.

Наскільки безпечним є щеплення під час вагітності?

Щеплення від грипу протягом всієї вагітності є безпечним і не має жодних негативних наслідків для ще не народжених дітей. Рекомендовані для вагітних вакцини від грипу є інактивованими, тобто вони не містять жодних вірусів, здатних до розмноження, а лише поверхневі протеїни. Негативний вплив на перебіг вагітності, на розвиток плода, на час та перебіг пологів і на грудне вигодовування не є відомим. Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO) і Швейцарське товариство гінекології та акушерства (SGGG) також рекомендують вакцинацію від грипу для всіх вагітних жінок.

Які побічні дії є можливими?

Після щеплення проти грипу можуть виникнути біль і почервоніння на місці уколу. Рідше трапляється висока температура, біль у м'язах або легке нездужання. Побічна дія зазвичай є нешкідливою і минає за декілька днів. У дуже рідких випадках можуть виникнути висипи, набряки, а у разі алергії порушення дихання або алергічна реакція негайного типу (анафілактичний шок).

Проте напевне відомо: Ризик розвитку серйозних ускладнень у разі захворювання на грип є у кілька разів вищим, ніж вірогідність тяжких побічних дій після вакцинації. Вказані вище можливі побічні дії щеплення від грипу виникають у вагітних з такою самою частотністю, як і в усіх інших людей.

Хто бере на себе витрати?

Витрати на вакцинацію покриваються обов'язковим медичним страхуванням, якщо франшиза вже вичерпана.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP

**ЗАХИСТ
ВІД
ГРИПУ**

Так ми себе захистимо.



Пам'ятка для родичів і осіб, що тісно контактують з тими, хто належить до групи підвищеного ризику ускладнень від грипу

Ваше щеплення береже також і Ваших близьких

Коли групове щеплення має сенс?

Коли Ви як член родини або особа, що тісно контактує, захищаєте себе від грипу, Ви опосередковано захищаєте також осіб у Вашому оточенні, які належать до групи підвищеного ризику ускладнень від грипу.

Щеплення від грипу рекомендується всім тим особам, які з професійних або приватних причин регулярно мають безпосередній контакт з особами, що належать до групи підвищеного ризику ускладнень від грипу.

До групи підвищеного ризику ускладнень від грипу належать:

- особи віком від 65 років;
- вагітні жінки та жінки, які мали пологи протягом останніх чотирьох тижнів;
- діти, народжені від передчасних пологів (у перші дві зими після народження);
- грудні діти до шести місяців;
- особи з одним з наступних захворювань:
 - хронічні захворювання дихальних шляхів (вкл. астму і хронічне обструктивне захворювання легень [ХОЗЛ]);
 - захворювання серцево-судинної системи;
 - захворювання печінки або нирок;
 - метаболічні захворювання, напр., діабет;
 - хронічні неврологічні захворювання, напр., хвороба Паркінсона;
 - вроджені або набуті імунodefіцити;
 - ВІЛ- інфекція;
 - онкологічне захворювання;
- пацієнти у будинках престарілих і будинках-інтернатах, а також у закладах для осіб із хронічними захворюваннями

Хто такі «родичі та особи, що мають тісний контакт»?

«Родичі та особи, що мають тісний контакт» – це всі особи, які живуть разом або працюють чи регулярно контактують з тими, хто належить до групи підвищеного ризику ускладнень від грипу.

Сюди належать усі медичні працівники та спеціалісти з догляду, усі, хто працює у парамедичній сфері, а також співробітники у дитячих яслах, групах подовженого дня, будинках престарілих і будинках-інтернатах, закладах для інвалідів, та персональні асистенти. Діти від шести місяців та підлітки також належать до таких осіб, якщо вони регулярно контактують з особами з групи підвищеного ризику ускладнень від грипу (напр., батьками, братами чи сестрами, бабусями та дідусями).

Випадкові контакти у щоденному побуті (у громадському транспорті, у крамницях тощо) не вважаються «особами у тісному контакті». Проте усі особи, які бажають зменшити для себе ризик захворіти на грип з особистих і/або професійних причин, можуть розглянути можливість щеплення.

Потужний знак солідарності

Особа з групи підвищеного ризику ускладнень від грипу не завжди можуть захистити себе від інфікування грипом – наприклад, якщо їхня імунна система погано реагує на вакцину. Ті, хто вакцинується, захищають не лише себе, а й власних родичів та близьких.

Так ми себе захистимо.



Інформація про вакцинацію від грипу

Навіщо і кому рекомендується вакцинація від грипу?

Вакцинація від грипу – це найпростіша та найефективніша можливість захистити себе та своїх близьких від захворювання на грип та достатньо тяжких ускладнень, які викликає грип. Вакцинація рекомендується всім особам, що належать до групи підвищеного ризику ускладнень у разі захворювання на грип, а також особам, які з ними контактують у приватній чи професійній сфері.

Докладніша інформація і перевірка щодо щеплення проти грипу знаходяться на www.schutzvordergrippe.ch.

Де і коли я можу вакцинуватися?

Вакцинацію від грипу можна пройти у свого лікаря і в центрах вакцинації. Здорові особи віком від 16 років практично в усіх кантонах можуть також отримати щеплення в аптеці (пор. www.impfapotheke.ch).

Період вакцинації від грипу триває із середини жовтня до початку хвилі грипу. Хвиля грипу у Швейцарії зазвичай починається між груднем на березнем. Після вакцинації імунній системі організму потрібно близько двох тижнів, щоб виробити імунітет.

Щеплення від грипу потрібно поновлювати щорічно, оскільки віруси постійно змінюються, отже вакцину кожного року потрібно адаптувати. Щеплення від грипу можна робити одночасно, до або після щеплення від Covid-19.

Наскільки ефективним є щеплення?

Щеплення від грипу є безпечним і зазвичай добре переноситься. Ефективність щеплення від грипу дуже відрізняється у залежності від сезону грипу і групи населення і може складати від 20 % до 80 %. Щеплення від грипу дає захист лише від «справжнього» грипу (Influenza), але не від Covid-19 та всіх застудних захворювань, які виникають узимку. Щеплення від Covid-19 не дає жодного захисту від грипу.

Які побічні дії є можливими?

Після щеплення можуть виникнути біль і почервоніння на місці уколу. Рідше трапляється висока температура, біль у м'язах або легке нездужання. Побічна дія зазвичай є нешкідливою і минає за декілька днів. У дуже рідких випадках можуть виникнути висипи, набряки, а у разі алергії порушення дихання або алергічна реакція негайного типу (анафілактичний шок). Ваш лікар буде радий надати Вам консультацію.

Проте напевне відомо: Ризик розвитку серйозних ускладнень у разі захворювання на грип є у кілька разів вищим, ніж вірогідність тяжких побічних дій після вакцинації.

Коли потрібно бути обережним стосовно щеплення?

Хворі особи або особи з підвищеною температурою повинні вакцинуватися лише після зникнення симптомів, оскільки інакше імунна система не буде добре реагувати на щеплення. Вакцинація проти грипу наполегливо не рекомендується лише у разі тяжкої алергії (анафілаксії) на інгредієнти.

Хто бере на себе витрати?

У випадку осіб, що належать до групи особливого ризику ускладнень (вкл. вагітних жінок), витрати на щеплення покриваються обов'язковим медичним страхуванням, якщо франшиза вже вичерпана.

У разі щеплення в аптеці витрати на вакцину покриваються лише за наявності направлення від лікаря; витрати на введення вакцини завжди покриває особа, що отримує щеплення. Багато підприємств, зокрема з медичної та парамедичної галузі, пропонують безкоштовне щеплення своїм співробітникам.

Так ми себе захистимо.



Сім вагомих причин для вакцинації

Ми рекомендуємо щеплення від грипу всім особам, які належать до групи підвищеного ризику ускладнень від грипу, а також всім особам, які у приватному або професійному оточенні регулярно мають безпосередній контакт з особами, що наражаються на особливу небезпеку.

1 Захист для себе від захворювання на грип

У разі вчасного щеплення до настання хвилі грипу знижується ризик захворіти на грип узимку. Грип (Influenza) інколи має тяжкий перебіг і спричиняє ускладнення, як-от запалення легень, плеврит, міокардит, енцефаліт або синдром Гієна–Барре. Захворювання на грип також може сприяти інфаркту міокарда або інсульту.

2 Зменшення передачі вірусу грипу близьким

Ваші родичі та друзі, особливо особи з групи підвищеного ризику ускладнень (напр., новонароджені, вагітні жінки, а також літні та хворі на хронічні хвороби особи) мають користь від Вашої вакцинації. Правильні гігієнічні заходи і носіння маски для зменшення ризику передачі і захворювання роблять свій внесок. Проте вони не замінюють щеплення від грипу, оскільки ще за два дні до появи симптомів грипу людина є заразною, навіть не знаючи про це.

3 Захист осіб з групи особливого ризику від ускладнень

Захворювання на грип та ускладнення від нього можуть бути дуже серйозними для осіб з групи особливого ризику. Деякі особи з підвищеним ризиком ускладнень не можуть вакцинуватися (напр., грудні діти віком до шести місяців) або лише частково отримують захист від вакцинації (напр., через імунодефіцит). Ваша групова вакцинація сприяє зниженню ризиків захворювання на грип для осіб, що належать до групи особливого ризику. Усім особам, які на професійній або приватній основі тісно контактують з особами, що належать до групи підвищеного ризику ускладнень, рекомендується вакцинуватися від грипу.

4 Вибір найефективнішої профілактики захворювання на грип

Збалансоване харчування, регулярна фізична активність, достатня кількість сну, гігієна, відстань, маски і дистанціювання від робочого місця у разі захворювання знижують ризик передачі і захворювання для багатьох збудників. Проте у якості єдиного захисту цього часто не є достатнім. Вакцинація від грипу – це найпростіший та найефективніший масовий захід для профілактики грипу, отже він є розумним доповненням до звичайних рекомендацій щодо гігієни та поведінки.

5 Збереження ефективності колективу – навіть протягом наступного сезону грипу

Як завжди, передбачити початок і масштаб хвилі грипу на наступну зиму не є можливим. Метою є збереження доброго здоров'я і зменшення впливу хвилі грипу на власне оточення. Це дозволяє у професійному і приватному оточенні, навіть під час хвилі грипу, зберегти ефективність колективу. Чим більше вакцинованих осіб у колективі, тим краще захищений весь колектив.

6 Попередження одночасного захворювання на грип та інші респіраторні захворювання

Багато респіраторних захворювань частіше виникають у холодні місяці. Існує можливість заразитися кількома збудниками одночасно. Завдяки вакцинації ви знижуєте ризик захворіти на грип, а отже, і ризик зараження кількома респіраторними захворюваннями одночасно.

7 Запобігання перевантаженню системи охорони здоров'я

Коли багато людей одночасно серйозно хворіють, це може створити велике навантаження на медичний персонал у приватних лікарських практиках, лікарнях та на дому. Зробивши щеплення проти грипу, ви допомагаєте зменшити навантаження на систему охорони здоров'я.