

# Рекомендації для профілактики грипу та ГРВІ



**УНИКАЙТЕ БЛИЗЬКОГО КОНТАКТУ З ЛЮДЬМИ**  
 НАМАГАЙТЕСЯ ЯК НАЙМЕНШЕ ПЕРЕБІВАТИ ПОРЯД ІЗ ЛЮДЬМИ, ЯКІ ХВОРОЮТЬ НА ЗАСТУДУ, МАЮТЬ НЕЖИТІ АБО КАШЕЛЬ. ЯКЩО ЗАХВОРИЛИ ВИ, ТО ТРИМАЙТЕ ДИСТАНЦІЮ ПОРУЧ З ІНШИМИ, ЩОБ ВЕРНУТИ ТХ ВІД ХВОРОБИ



**ЗАХВОРИМ - ЛИШАЙТЕСЯ ВДОМА**  
 ЯКЩО МОЖЛИВО, ТО ВІЗЬМІТЬ ВІЛІДНИЙ З РОБОТИ АБО НАВЧАННЯ. ГРИП ШВИДКО ПЕРЕДАЄТЬСЯ ІНШИМ, ТОЖ ВАШЕ ПЕРЕБІВАННЯ В ЛЮДИНИХ МІСЦЯХ СПРИЯТИМЕ ПОШИРЕННЮ ІНФЕКЦІЇ



**ПРИКРИВАЙТЕ НІС ТА РОТ**  
 ПІД ЧАС КАШАЮ ТА ЧХАННЯ ГРИП РОЗПОВСЮДЖУЄТЬСЯ ОСОБЛИВО ШВИДКО. ПРИКРИВАЙТЕ СЕРВЕТКОЮ ОРГАНИ ДИХАННЯ – ЦЕ ЗНИЖИТЬ ЙМОВІРНІСТЬ ПЕРЕДАЧІ ІНФЕКЦІЇ ІНШИМ



**МИЙТЕ РУКИ**  
 МИЙТЕ РУКИ ЧАСТО, РЕГУЛЯРНО, ПОСТИЙНО КОСИТЬ ІЗ СОБОЮ ВОЛОГІ ДЕЗИНФІКУЮЧІ ПІГЕНІЧНІ СЕРВЕТКИ. ЯКЩО ПОРУЧ НЕМАЄ ВОДИ ТА МИЛА, ВИКОРИСТОВУЙТЕ СПРЕЙ ДЛЯ РУК НА СПИРТОВІЙ ОСНОВІ



**ПРИВНІТЬ СЕБЕ ДО КОРИСНИХ ЗВІЧОК**  
 РЕГУЛЯРНО ОЧИСТИТЬ ТА ПРОДЕЗИНФІКУЙТЕ ПОВЕРХНЮ, ДО ЯКОЇ ЧАСТО ТОРКАЄТЬСЯ ВДОМА, НА РОБОТІ АБО В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО, ЯКЩО В ПРИМІЩЕННІ ПЕРЕБІВАЄ ХВОРИЙ



**НІЯКИХ ЛІКІВ І «НАРОДНИХ ЗАСОБІВ»**  
 НІЯКА ДІМЕДІА, ЧАСНИК, ГОРІАКА ТА НІЯКІ ПІЛІАКИ. ЯКІ КОНТАКТУ ВІ АБО ДИТИНА, НЕ ЗДАТНІ ЗАХИСТИТИ ВІД РЕСПІРАТОРНІ ВОІРУСІ АБО ГРИПУ



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



**МАСКА**  
 БАЖАНО БАНТИ ІІ НА ХВОРОМУ, ЯКЩО ПОРЯД ЗДОРОВІ ВОНА НЕ ЗАТРИМАЄ, АЛЕ ЗГІПНИТЬ КРАПЕЛКИ САМИ, ОСОБЛИВО БАГАТІ ВІРУСОМ ЗДОРОВІ ЛЮДИНИ НЕ ПОТРЕБА



**ГУЛЯТИ МОЖНА СКІЛЬКИ ЗАВГОДНО**  
 ПІДЧЕПТИ 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 КАШАЮ (МОЖУТЬ БУТИ ШКІДЛИВІ ДЛЯ ДІТЕЙ ДО 4 РОКІВ)
- КОМБІНОВАНІ ЛІКИ ВІД ЗАСТУДИ
- ВІТАМІНИ (ЕФЕКТИВНІСТЬ НЕ ДОВЕДЕНА)
- РОСЛИННІ ПРЕПАРАТИ (ЕФЕКТИВНІСТЬ НЕ ДОВЕДЕНА)

## В УКРАЇНІ ОЖЕКУЮТЬСЯ ТРИ ВІТАМИ ГРИПУ

- МІНІГАН (H1N1 - НОВИЙ РІЗНОВИД СВИНЯЧОГО АБО КАЛІФОРНИСЬКОГО ГРИПУ) - ПРОГНОЗУЄТЬСЯ У ТРУДІ-СІЧНІ, ВРАЖАЄ ПРАЦЕЗДАТНЕ НАСЕЛЕННЯ ВІКОМ 25-49 РОКІВ
- ГОНКОНГ (H2N2) - 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 ПРОТЯЖАННЯМ

## РЕКОМЕНДОВАНІ ВАКЦИНИ ПРОТИ ГРИПУ

- ІНФЛУАК - ВАКЦИНА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ. ПОВЕРХНЕВИЙ АНТИГЕН, ІНАКТИВОВАНА
- ІНФЛУЕНЗА ВАКСІН
- ДЖІСІ ФЛЮ - ВАКЦИНА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ (РОЗЩЕПЛЕНИЙ ВІРУС, ІНАКТИВОВАНИЙ)
- ВАКСІГРИП - СПЛІТ-ВАКЦИНА ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ ІНАКТИВОВАНА РІДКА В ПОПЕРЕДНЬО ЗАПОВНЕНИХ ШПРИЦАХ З ПРИКРЕПЛЕНОЮ ГОЛОВОЮ

В АПТЕЦІ В КЛІНІЦІ

**ВАКСІГРИП**  
**245 – 680**  
 ГРИВЕНЬ  
**160 – 200**  
 ГРИВЕНЬ

**ДЖІСІ ФЛЮ**  
**200 – 500**  
 ГРИВЕНЬ  
**210**  
 ГРИВЕНЬ

**ІНФЛУАК**  
**195**  
 ГРИВЕНЬ  
 НЕМАЄ У ПРОДАЖУ