

Грип, як відомо, належить до високо заразних вірусних захворювань із можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Його симптоми схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішими. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги. Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом, і хворий навіть із легкою формою грипу є небезпечним для оточуючих упродовж усього періоду прояву симптомів, а це, у середньому, 7 днів.

При появі перших симптомів захворювання на грип (підвищена температура тіла, біль у горлі та м'язах, кашель, нежить) хвора людина обов'язково повинна залишатися вдома, щоб не провокувати ускладнення хвороби і не створювати для інших людей небезпеку зараження.

Якщо стан хворого погіршується, не зволікайте з госпіталізацією. Викликайте "швидку" чи звертайтеся безпосередньо до лікарні, якщо присутні такі симптоми, як сильна блідість або посиніння обличчя, затруднення дихання, висока температура тіла, що довго не знижується, багаторазове блювання та випорожнення, порушення свідомості, надмірна сонливість чи збудженість, болі у грудній клітці, домішки крові в мокротинні, падіння артеріального тиску. Продовжувати лікування вдома за наявності цих симптомів – вкрай небезпечно. Зволікання з госпіталізацією може призвести до летального наслідку.

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. Зараження грипом можна уникнути навіть під час епідемії, якщо дотримуватися кількох простих умов. Навіть якщо ознак хвороби нема, уникайте скупчень людей, за необхідності користуйтеся одноразовими масками, щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Маска ефективна тільки тоді, якщо вона прикриває рот і ніс. Важливо пам'ятати, що в будь-якому випадку маску потрібно замінити, тільки-но вона стане вологою чи забрудниться. Волога маска не захищає. Використані маски слід викидати у смітник.

Регулярно провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання як у помешканні,



Грип завжди починається несподівано...

так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, які можуть бути активними впродовж кількох годин після перебування у приміщенні хворої людини. Повноцінно харчуйтеся та висипайтеся, уникайте перевтоми. Оскільки інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, частіше мийте руки з милом або обробляйте їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту. Слід користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції. У таких умовах у якості одноразових серветок можна використовувати туалетний папір.

Якщо з'явилися ознаки хвороби, залишайтеся вдома та викличте лікаря. Вдома треба ізолювати хворого – виділити йому окрему кімнату і посуд, визначити одну людину, яка доглядатиме за недугом, і за можливості триматися на відстані 2 метри від нього. Під час кашлю чи чхання треба прикривати рот і ніс, аби запобігти розповсюдженню інфікованих краплин слизу, які є основним джерелом зараження.

Найефективнішим засобом захисту від грипу й надалі залишається вакцинація.

Лікувати грип можна за допомогою препаратів з доведеною активністю проти вірусу грипу – лише вони здатні вплинути на вірус грипу, припинити його розмноження в організмі. Такі препарати має призначити лікар.

Крім того, є ряд препаратів, які пом'якшують симптоми, хоча й не діють на вірус грипу. Для полегшення стану хворого застосовують також народні засоби. Хоча, наприклад, розтирання горілкою, споживання цибулі із часником чи ехінацеї – неефективні проти грипу як самостійні засоби, але можуть використовуватися як допоміжні. Втім, зловживати ними також не варто. Важливо враховувати, що тимчасове пом'якшення чи відчуття відсутності симптомів не є ознакою одужання хворого: необхідно й далі утримуватися від контактів зі здоровими людьми та лікування – аж до постійної відсутності симптомів.

Дітям до 18 років та вагітним жінкам не рекомендовано вживати аспірин – подолати жар можна за допомогою парацетамолу.

Під час захворювання на грип необхідно пити багато рідини. Їжа повинна бути легкою і нежирною, разом з тим не варто примушувати хворого їсти, якщо він не хоче.

Важливо знати, що грип не лікується антибіотиками – вони не створюють жодної протидії вірусам, оскільки призначені виключно для боротьби з бактеріальними інфекціями. Вживання антибіотиків не за призначенням не лікує хворобу, а лише ускладнить боротьбу з хворобами в майбутньому. Антибіотики можуть використовуватися тільки за призначенням лікаря для лікування таких ускладнень грипу, як пневмонія і бронхіт тощо.

Щодо гомеопатичних препаратів, то нема жодних науково обґрунтованих доказів їхньої ефективності проти вірусу грипу, тому в усьому світі вони не рекомендовані для лікування будь-яких небезпечних для життя інфекцій, у тому числі й грипу. Варто нагадати, що лікування грипу виключно народними засобами є неефективним і небезпечним, оскільки жодні трав'яні відвари, чаї та настоянки на вірус не впливають. Однак народні засоби можуть знадобитися для пом'якшення симптомів грипу за умов їхнього грамотного використання без зловживань.

Лариса ЩЕРБАКОВА,
завідувач епідемії СЕС
на Львівській залізниці

Звернення громадян не залишаться без відповіді!

На виконання наказу МОЗ України № 892 від 20.10.2010 р., з метою забезпечення оперативного реагування на звернення громадян у Міністерстві охорони здоров'я України та підпорядкованих закладах охорони здоров'я створені телефони "гарячої лінії".

Такі ж телефонні лінії створені й у санітарно-епідеміологічних закладах на залізничному транспорті України. У СЕС на Львівській залізниці роботу аналогічного телефону "гарячої лінії" налагоджено з березня 2009 року. Для цього застосовуються номери:

6-97-60 (залізничний телефон) або (032) 226-97-60 (міський телефон) – головного державного санітарного лікаря на Львівській залізниці;

6-17-98 (залізничний телефон) або (032) 226-17-98 (міський телефон) - завідувача відділу гігієни пасажирських перевезень СЕС на

Львівській залізниці. Телефони працюють у робочі дні (понеділок – п'ятниця) з 9-00 год до 17-00 год.

Телефони "гарячої лінії" санепідемслужби використовуються для отримання інформації від громадян та працівників підприємств залізниці про виявлені порушення санітарного законодавства на вокзалах, у поїздах, на об'єктах громадського харчування пасажирів, даних про утримання та санітарний стан території і приміщень вокзалів, депо, смуги відведення, якості обслуговування в поїздах і на об'єктах громадського харчування, умов праці тощо.

Отримана телефоном інформація дає змогу посадовим особам державної санітарно-епідеміологічної служби на Львівській залізниці оперативно реагувати на випадки порушення санітарного законодавства.

Усім громадянам чи пасажирам, які зверталися до нас за час роботи телефонної лінії, були надані вичерпні відповіді. Саме для цього тим,



хто телефонує на "гарячу лінію", необхідно надати контактні дані для зворотного зв'язку, а в деяких випадках для необхідності уточнення інформації.

Державна санітарно-епідеміологічна служба щоденно працює над тим, щоб пасажиром і залізничником було безпечно перебувати та працювати на залізниці!

Оксана КУНИНЕЦЬ,
заступник головного
державного санітарного
лікаря на Львівській залізниці

Дитячий погляд на дорослу проблему

В Україні за статистикою понад 70% нещасних випадків на виробництві трапляється через недостатню обізнаність працівників із методами роботи або через нехтування елементарними нормами власної безпеки. З метою виправлення ситуації з 1 по 30 листопада 2010 року в Україні проводилася Всеукраїнська акція "Охорона праці очима дітей". Головна мета заходу – привернути увагу кожного роботодавця і працівника до важливості усунення або досягнення мінімально можливого рівня виробничих ризиків, формування свідомого ставлення суспільства до культури безпеки праці. Важливо, щоб ще зі шкільного віку привчати дітей до культури безпечної праці, цінувати своє життя і здоров'я.

З цією метою в рамках акції на залізниці відбувся конкурс "Безпечна праця батьків – моє щасливе майбутнє".

Активну участь у конкурсі взяли діти працівників державного закладу "Ковельська лінійна санітарно-епідеміологічна станція на Львівській залізниці". За допомогою кольорових фарб та олівців діти відтворили на папері своє бачення проблем охорони праці та безпечного виробництва.

На підсумковій виставці організатори представили малюнки дітей віком від семи до п'ятнадцяти років. Переможцям конкурсу та всім учасникам вручать цінні подарунки.

Роман ШУМИН, головний державний санітарний лікар
Ковельської лінійної дільниці на Львівській залізниці

ЗАСНОВНИКИ:
управління Львівської
залізниці та дорпрофсож
Реєстраційне свідчення
КВ № 1252.
Редактор
Ігор ПАРАЩАК
тел. 226-32-97
факс. 226-41-83
Відповідальний за випуск
Андрій ВЕЗДЕНКО.....226-26-10

Відповідальний секретар
Галина КВАС.....226-25-67
Кореспонденти:
Орися ТЕСЛЮК.....226-32-03
Ольга ПАДКОВСЬКА.....226-01-65
Дмитро ПЕЛИХ.....226-36-23
Олександр ГЕРШУНЕНКО.....226-37-83
Оксана ПОДОЛЬСЬКА.....226-39-34
Коректор Валентина СУГАН.....226-37-80
Бухгалтер Тетяна АНДРУШКО.....226-46-80

**Львівський
Залізничник**
Адреса редакції: 79000
м. Львів, вул. Гоголя, 1.
E-mail: lz@railway.lviv.ua
ГС ДТГО "Львівська залізниця"
Р/р 260000092670
Код ЄДРПОУ 20851444 МФО 325956
ЛФ АБ "Експрес-Банк"

Індекс газети 30223.
Виходить щоп'ятниці.
Тираж 34 128.
Замовлення 1810.
Зверстано у комп'ютерному центрі
редакції газети "Львівський залізничник".
Комп'ютерна верстка
Антоня БЕГЛЯРОВА 226-38-15.
Склад редакційної колегії:
Ігор Паращак, Андрій Везденко, Орися
Теслюк, Галина Квас, Олександр
Гершуненко.

Точка зору авторів може не збігатися з позицією редакції.
Передрук текстових чи візуальних матеріалів газети можливий лише з письмового дозволу редакції. Редакція залишає за собою право скорочувати і редагувати надіслані матеріали. Рукописи та листи авторам не повертаються. При цитуванні посилання на газету "Львівський залізничник" обов'язкове.
Газету віддруковано у "Видавничому Домі "Високий Замок".