

- მიიღეთ მეტი სითხე: სითხეების მიღება, როგორცაა წყალი და თბილი სუპები, ხელს უწყობს ორგანიზმის ჰიდრატაციას და ტოქსინების გამოდევნას.
- ზედმეტად არ დატვირთოთ ორგანიზმი: განსაკუთრებით თავიდან უნდა აიცილოთ მძიმე ფიზიკური აქტივობა.
- მედიკამენტები: გამოიყენეთ ურეცეპტო მედიკამენტები, როგორცაა სიცხის დამწვევი პრეპარატები ან ყელის ტკივილის საწინააღმდეგო საშუალებები.

როდის უნდა მიმართოთ ექიმს?

- სიმპტომების გაუარესება: თუ გრძნობთ, რომ გრიპი უფრო მძიმდება და თავს უფრო ცუდად გრძნობთ, დაუკავშირდით ექიმს.
- სუნთქვის გაძნელება: თუ სუნთქვა გიჭირთ ან ხველა მეტად მძიმდება, აუცილებელია ექიმთან კონსულტაცია.
- ხანგრძლივი სიცხე: თუ სიცხე 3 დღეზე მეტხანს გრძელდება და არ იცვლება მედიკამენტების მიღების შედეგად, მიმართეთ ექიმს.

დასკვნა

გრიპის პრევენციისთვის აუცილებელია ვაქცინაცია, რეგულარული ჰიგიენა და ავადმყოფებთან კონტაქტის შემცირება. თუ მაინც მიიღებთ გრიპს, სიმპტომების მართვა და ექიმთან დროული კონსულტაცია დაგეხმარებათ სწრაფად გამოჯანმრთელებაში და გართულებების თავიდან აცილებაში. შეინარჩუნეთ ჰიგიენის მაღალი დონე და მიიღეთ ყველა პრევენციული ზომა, რათა დარჩეთ ჯანმრთელი და დაიცვათ სხვებიც.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

აკრედიტაცია კანადა. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა (PHIG/ASF პროექტი), თბილისი; 2024. 4 p. (PHIG/ASF-023)



**გრიპის პრევენცია: ვაქცინაცია და
ჯანმრთელობის შენარჩუნება
(ინფექციური დაავადებები)**

საინფორმაციო ბუკლეტი



გრიპის პრევენცია: ვაქცინაცია და ჯანმრთელობის შენარჩუნება-
საინფორმაციო ბუკლეტი (ინფექციური დაავადებები)

გრიპი არის გადამდები რესპირატორული დაავადება, რომელიც ვრცელდება ვირუსით და გავლენას ახდენს სასუნთქ გზებზე. ყოველწლიური ვაქცინაცია და პირადი ჰიგიენის დაცვა საუკეთესო გზებია გრიპის თავიდან ასაცილებლად. ჯანმრთელობის პრევენციული ზომების მიღებით, შეგიძლიათ დაიცვათ საკუთარი თავი და სხვები დაავადებისგან, ასევე, თავიდან აიცილოთ გართულებები.

1. გრიპის ვაქცინაცია

გრიპის პრევენციის ყველაზე ეფექტური მეთოდი ყოველწლიური ვაქცინაციაა.

რატომ არის გრიპის ვაქცინა აუცილებელი?

- ვირუსის მუდმივი მუტაცია: გრიპის ვირუსი ყოველწლიურად იცვლება, ამიტომ მნიშვნელოვანია, რომ ყოველ წელს გაკეთდეს ახალი ვაქცინა, რომელიც მოერგება არსებული შტამების წინააღმდეგ ბრძოლას.
- სერიოზული გართულებების პრევენცია: განსაკუთრებით მაღალი რისკის მქონე პირებისთვის (ხანდაზმულები, ბავშვები, ორსულები და ქრონიკული დაავადებების მქონე პირები) ვაქცინაცია ხელს უწყობს სერიოზული გართულებებისგან დაცვას, როგორიცაა პნევმონია.
- კოლექტიური იმუნიტეტი: რაც მეტი ადამიანი მიიღებს ვაქცინას, მით უფრო მცირე იქნება ვირუსის გავრცელების რისკი საზოგადოებაში.

2. ჰიგიენის პრაქტიკები და გრიპის თავიდან აცილება

გრიპის გავრცელების პრევენციისთვის ვაქცინაციასთან ერთად მნიშვნელოვანია ჰიგიენის ძირითადი წესების დაცვა.

სწორად ხელების დაბანა

ხელის სწორი ჰიგიენა ვირუსების გავრცელების თავიდან აცილების ერთ-ერთი მთავარი საშუალებაა. ხელები უნდა დაიბანოთ:

- ხშირად: განსაკუთრებით საზოგადოებრივ ადგილებში ყოფნის შემდეგ.
- ჭამის წინ და შემდეგ: საკვების მიღებამდე და შემდეგ ხელების დაბანა აუცილებელია ბაქტერიებისა და ვირუსების გავრცელების თავიდან აცილებისთვის.
- ავადმყოფებთან კონტაქტის შემდეგ: თუ ახლახან შეხება გქონდათ ავადმყოფთან ან გამოიყენეთ საერთო საგნები, დაიბანეთ ხელები დაუყოვნებლივ.

როგორ უნდა დაიბანოთ ხელები სწორად

1. დაისველეთ ხელები თბილი წყლით.
2. წაისვით საპონი ხელის ყველა ზედაპირზე.
3. დაიბანეთ 20 წამის განმავლობაში: ხელის გულები, თითებს შორის ადგილები და ფრჩხილების ქვეშ.
4. გააშრეთ სუფთა პირსახოცით ან ქაღალდის ხელსახოცით.



3. გრიპის თავიდან აცილება ავადმყოფებთან კონტაქტისას

გრიპი ხშირად ვრცელდება ჰაერ-წვეთოვანი გზით, როდესაც დაინფიცირებული ადამიანი ახველებს, აცემინებს ან ლაპარაკობს. ამ სიტუაციებში მნიშვნელოვანია:

- დისტანციის დაცვა: მინიმუმ 1-2 მეტრის დაშორებით ყოფნა.
- სახის დაცვა: არასდროს შეეხოთ თვალებს, ცხვირსა და პირს დაუბანელი ხელებით.
- ნილბის ტარება: თუ შეუძლებელია დისტანციის დაცვა, გამოიყენეთ ნილაბი, განსაკუთრებით გრიპის ეპიდემიის დროს.

4. გრიპის სიმპტომების მართვა

თუ, მიუხედავად პრევენციული ზომებისა, მაინც შეგხვდათ გრიპი, მნიშვნელოვანია დროულად დაიწყოთ სიმპტომების მართვა და სხვებისგან იზოლაცია, რათა არ გაავრცელოთ ინფექცია.

რა უნდა გავაკეთოთ გრიპის დროს?

- დაისვენეთ: ორგანიზმისთვის დასვენება აუცილებელია, რათა სწრაფად შეძლოს ვირუსთან ბრძოლა.