***ГРИП, ГРВІ та COVID-19 , як відрізнити?***

**Грип** – гостре респіраторне вірусне захворювання з повітряно- крапельним механізмом передачі, яке характеризується гострим початком, переважним ураженням верхніх дихальних шляхів і загальною інтоксикацією. Збудники хвороби віруси грипу типів А,В,С. Вони локалізуються в слизі верхніх дихальних шляхів хворих і виділяються у зовнішнє середовище під час кашлю, чхання.

**ГРВІ**у більшості випадків починається з відчуття втоми, ознобу, чхання і головного болю. Додаткові симптоми, такі як нежить і кашель, з'являються протягом двох і більше днів. Температура зазвичай коливається в межах 37-37,5 °С.

  Існує дуже багато різних вірусів-збудників гострої респіраторної вірусної інфекції. Найпоширенішими серед них  риновіруси – вид вірусів, який розмножується в клітинах епітелію порожнини носа, провокуючи місцеве запалення.

  Основна різниця між грипом і ГРВІ полягає в тому, що грип зазвичай починається раптово, гостро і супроводжується різко вираженою ломотою в тілі, ознобом, головним і м'язовим болем, а ГРВІ – поступово і супроводжується відчуттям "розбитості", а також загального нездужання.

**Застуда** виявляється поступово і характеризується підвищенням температури та незначним погіршенням самопочуття. Їй обов'язково передує переохолодження організму.

**COVID-19** – інфекційне захворювання спричинене корона вірусом SARS-CoV-2. Уражає в основному дихальну систему, в важких випадках викликає важку пневмонію і може призвести до смерті пацієнта. Характерні симптоми підвищення температури тіла до 38 °С, кашель, задишка,біль у м’язах, втрата нюху та смаку.

## ****Як уберегтися? Вакцинація, профілактика, гігієна****

  Щорічна вакцинація проти грипу знижує ризик захворіти на нього, отримати серйозні ускладнення, потрапити до лікарні або померти.

  Коронавірус не заважає вакцинації. Одне щеплення захищає протягом усього сезону від найпоширеніших і найбільш небезпечних штамів.

  Якщо говорити про коронавірус, то варто зазначити, що вакцинація знижує ризик захворіти, отримати серйозні ускладнення, потрапити до лікарні або померти.

Також ефективними способами захистити себе і близьких є:

- часта і ретельна гігієна рук;

- носіння маски;

- уникнення дотиків руками до очей, носа і рота;

- прикривання рота під час кашлю ліктьовим згином або одноразовою носовою хустинкою, яку після використання варто негайно викинути і вимити руки;

- а також дотримання соціальної дистанції.

## ****Важливо!****

  Не займайтеся самолікуванням. У будь-якій ситуації краще звернутися до свого сімейного лікаря .

  Варто також враховувати, що деякі люди належать до групи підвищеного ризику розвитку ускладнень грипу (наприклад, діти молодшого віку, літні люди віком від 65 років, вагітні, особи, які страждають від хронічних захворювань тощо).

Лікар епідеміолог

Відділення епідеміологічного нагляду

та профілактики інфекційних захворювань

Надвірнянського РВ

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ України» І.Я. Горбаль-Клим’юк.