

**Памятка для населения по профилактике гриппа
А (H1N1)2009
КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?**

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

- Часто мойте руки с мылом;
- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- 2 избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных;
- 3 избегайте поездок и многолюдных мест;
- 4 прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании;
- 5 не прикасаться к слизистым трогать руками глаза, нос или рот.

Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах ,надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к

инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:

- 6высокая температура тела (97%);
- 7 кашель (94%);
- 8 насморк (59%);
- 9 боль в горле (50%);
- 10 головная боль (47%);
- 11 учащенное дыхание (41%);
- 12 боли в мышцах (35%);
- 13 конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа А(H1N1)2009:

Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009— раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

- 14 оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу;
- 15 следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости;
- 16 избегайте многолюдных мест;
- 17 надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции;
- 18 прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- 19 выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного;
- 20 ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями;
- 21 часто проветривайте помещение;
- 22 сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;
- 23 часто мойте руки с мылом;
- 24 ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.);
- 25 ухаживать за больным должен только один член семьи.

Ваше здоровье в ваших руках!