

**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

- избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных;
- избегайте поездок и многолюдных мест;
- прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании;
- 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:

- высокая температура тела (97%);
- кашель (94%);
- насморк (59%);
- боль в горле (50%);

- головная боль (47%);
- учащенное дыхание (41%);
- боли в мышцах (35%);
- конъюнктивит (9%).

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

Осложнения гриппа А(Н1N1)2009:

Характерная особенность гриппа А(Н1N1)2009— раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1)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?

- оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу;
- следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости;
- избегайте многолюдных мест;
- надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции;
- 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?

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

Ваше здоровье в ваших руках!

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ГРИППЕ И ОРВИ

Признаки болезни	ОРЗ	ГРИПП
 Начало болезни	Постепенное	Обычно резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают
 Температура	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5С.	Буквально за несколько часов может подскочить до 39-40 градусов и даже выше. Высокая температура держится 3-4 дня
 Симптомы интоксикации	Общее состояние обычно не страдает	Резко нарастают озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах
 Насморк	Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами	Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
 Боль в горле, покраснение	Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое небо
 Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют	На 2-е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи
 Чихание	Очень часто	Бывает редко
 Покраснение глаз	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
 Астенический синдром (слабость)	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель после окончания болезни

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!



Грипп - острая тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста, отличается выраженным токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Вирус гриппа передается при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода (носовой платок, полотенце и др.)

Симптомы:

1. Высокая температура;
2. Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).
3. Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).



ПРОФИЛАКТИКА:

Мировой и отечественный опыт борьбы с гриппом показывает, что именно вакцинопрофилактика является наиболее доступным средством индивидуальной и массовой защиты от этого тяжелого заболевания.

Вакцинация 70-80% членов любого коллектива сводит заболеваемость гриппом в этом коллективе к единичным случаям или исключает ее.

В период подъема заболеваемости гриппом, необходимо выполнять следующие правила:

- тщательно мойте руки с мылом или протирайте дезинфицирующими средствами, пользуйтесь одноразовыми полотенцами;
- реже прикасайтесь к глазам и носу;
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- принимайте большое количество жидкости;
- откажитесь от посещения массовых мероприятий, театров, клубов и пр.;
- побольше гуляйте на свежем воздухе;
- используйте для защиты органов дыхания одноразовые маски.



Профилактика гриппа

Профилактика:

- часто и тщательно мойте с мылом руки, лицо, носовые ходы
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми, носите маску
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность
- пейте больше жидкости: соки, минеральная вода, травяные отвары, морсы
- ешьте овощи и фрукты, богатые витамином С: клюква, лимон, цитрусовые, киви и т.д
- дезинфицируйте поверхности (дверных ручек, столов, телефонов, айпадов и гаджетов и т.п), чаще проветривайте помещения

Что надо делать :

- при первых симптомах оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу или другие общественные места
- немедленно обратитесь к врачу и следуйте его указаниям
- прилягте и пейте больше жидкости
- не занимайтесь самолечением
- тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания, пользуйтесь одноразовыми салфетками
- выделите отдельную посуду на время болезни



Симптомы:

- повышение температуры тела до 39-40 С
- головные боли
- кашель, затруднение дыхания
- озноб
- мышечные боли, боли в суставах
- рвота
- диарея



ОРВИ:

Грипп
Парагрипп
Риновирусная инфекция
Аденовирусная инфекция

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

группа инфекционных заболеваний с преимущественным поражением легких и верхних дыхательных путей. Получили такое название потому, что микроорганизмы попадают в организм при дыхании, кашле, чихании, разговоре (воздушно-капельный механизм передачи).



Вместе с тем, для некоторых инфекций, как грипп, риновирусной и аденовирусной, возможен контактный механизм передачи — через предметы обихода.

Алгоритм действия

Если Вы почувствовали признаки болезни у себя или заметили признаки болезни у окружающих:

1. Срочно обратитесь к врачу;
2. Используйте одноразовые маски для себя и заболевших. Одноразовые маски - средства индивидуальной защиты органов дыхания, не пренебрегайте ими в общественных местах;
3. Изолируйте заболевших от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и ограничьте контакты до минимума.



Профилактика

- Тщательно мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца;
- Реже прикасаться к глазам и носу;
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- **Принимать большое количество жидкости.**