

ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?

**ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ
С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ ЛЮДЕЙ,
ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ
С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП**

**РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ
ОБРАБАТЫВАЙТЕ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
САЛФЕТКАМИ,
СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ**

**РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ
И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
СРЕДСТВАМИ**

**ПРИНИМАЙТЕ
ПОЛИВИТАМИННЫЕ
КОМПЛЕКСЫ, МОРСЫ
ИЗ КЛЮКВЫ,
БРУСНИКИ, ЛУК,
ЧЕСНОК, ЦИТРУСОВЫЕ**

**ПРИКРЫВАЙТЕ
НОС ИЛИ РОТ
ОДНОРАЗОВЫМИ
САЛФЕТКАМИ, КОГДА
КАШЛЯЕТЕ ИЛИ
ЧИХАЕТЕ**

**НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА
ДО ПОЛНОГО
ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ
(ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ
В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)**

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОДНОРАЗОВЫЕ ИЛИ
МАРЛЕВЫЕ МАСКИ. МАСКИ
НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ
КАЖДЫЕ 2 ЧАСА**

**ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ
ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,
СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ.
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



Что делать, если у вас появились симптомы гриппоподобной болезни ?

Симптомы заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа (H1N1) у людей, сходны с симптомами сезонного гриппа и включают: высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всем теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечаются диарея и рвота. Группы повышенного риска для нового гриппа А (H1N1) те же, что и для сезонного гриппа. К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений от сезонного гриппа относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (астма, диабет, сердечные заболевания), и лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, а также ВИЧ-инфицированные). Избегайте контактов с другими людьми. Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома, за исключением ситуаций, когда вам необходимо обратиться за медицинской помощью. Вы также должны свести к минимуму контакты с другими людьми, в том числе отказаться от поездок и посещения работы или учебы в течение 7 дней после появления симптомов. Если вы вышли из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, наденьте маску (при ее наличии), во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос носовым платком. Вы должны стараться избегать любых контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, особенно с лицами, имеющими повышенный риск серьезных осложнений от гриппа. В отношении сезонного гриппа известно, что больной может быть заразным начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться потенциально заразными и более длительный период времени. С точки зрения заразности новый вирус гриппа А (H1N1) аналогичен вирусу сезонного гриппа. Лечение применяется при тяжелых формах заболевания. Считается, что большая часть заболевших выздоравливает без специальной медицинской помощи. Если у вас тяжелая форма заболевания или вы принадлежите к группе лиц с высоким риском осложнений от гриппа, свяжитесь со своим врачом или обратитесь за медицинской помощью. Ваш врач определит, требуется ли вам проведение лабораторного исследования на вирус гриппа или специальное лечение. Имейте в виду, что, если заболеваемость гриппом приобретет широкое распространение, подвергать всех больных лабораторным исследованиям на грипп будет нецелесообразно и ваш врач может принять решение не проводить анализы на наличие вируса гриппа. Для лечения лиц с тяжелыми формами заболевания гриппом могут применяться противовирусные препараты. Они являются рецептурными средствами, эффективными против вирусов гриппа, включая новый вирус гриппа А (H1N1), и выпускаются в форме таблеток, жидкостей или ингаляторов. Эти препараты должны назначаться только квалифицированным врачом. Аспирин или препараты, содержащие аспирин (например, субсалицилат висмута — пепто-бисмол), не должны назначаться при подтвержденном или подозреваемом случае заболевания, вызванном новым вирусом гриппа типа А (H1N1), лицам 18 лет и младше в связи с риском развития синдрома Рея. Для снижения высокой температуры рекомендуются другие жаропонижающие средства, такие как ацетаминофен (парацетамол, панадол) или нестероидные противовоспалительные препараты. Проверяйте этикетки с составом безрецептурных препаратов от простуды и гриппа, чтобы узнать, содержат ли они аспирин. Тревожные симптомы Если вы заболели, то при появлении любого из

перечисленных ниже тревожных симптомов следует вызывать неотложную медицинскую помощь. При заболевании детей неотложную медицинскую помощь необходимо вызывать при появлении следующих тревожных симптомов: учащенное или затрудненное дыхание; синюшная или посеревшая кожа; отказ от питья; сильная или непрекращающаяся рвота; ребенок не просыпается; повышенная раздражительность, ребенок не выносит, когда его держат на руках; гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем. При заболевании взрослых вызова неотложной медицинской помощи требуют следующие тревожные симптомы: затрудненное дыхание или одышка; боли или чувство тяжести в груди или в животе; внезапное головокружение; спутанность сознания; сильная или непрекращающаяся рвота; гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем. Защитите себя, свою семью и общество Следите за новостями. Работники здравоохранения будут предоставлять новую информацию по мере ее поступления Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину. Чаше мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем. Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми. Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления симптомов болезни или до тех пор, пока в течение 24 часов не будет наблюдаться никаких симптомов, за исключением необходимости обратиться за медицинской помощью или других неотложных случаев. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию. Если вы больны и вынуждены находиться в доме в помещениях общего пользования с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение вируса. Следуйте рекомендациям органов здравоохранения по поводу закрытия школ, избегания мест скопления людей и соблюдения других мер социального дистанцирования.

Памятка ВОЗ для населения

Что я могу сделать?

Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом?

Основной путь передачи нового вируса гриппа – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры: избегать прикосновений к своему рту и носу; регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям); избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными; по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей; регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон; вести здоровый образ жизни, в том

числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность. Что делать, если я думаю, что у меня грипп?

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле: Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа. Отдыхайте и пейте много жидкости. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук; Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту; Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно; · Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми; · По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование. Должен ли я идти на работу, если у меня грипп, но я чувствую себя хорошо?

НЕТ. Независимо от того, какой у Вас грипп – грипп А(Н1N1) или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить на работу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших коллег по работе и окружающих. Могу ли я совершать поездки?

Если Вы неважно себя чувствуете или у вас имеются симптомы гриппа, Вы не должны совершать поездки. Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния Вашего здоровья, Вам следует обратиться к вашему участковому врачу.