|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Памятка для населения по профилактике гриппа A (H1N1)2009****КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА A (H1N1)2009?**Вирус гриппа A (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.Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.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.Избегайте 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(Н1N1)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?**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. |

  |