|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **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. | |