|  |
| --- |
| **Памятка для населения по профилактике гриппа  A (H1N1)2009**  **КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА A (H1N1) 2009**  **Так называемый «свиной грипп» (грипп типа А( H1N1) 2009)** – это человеческое заболевание. 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. Как защититься от гриппа?  **ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ**  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**  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 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1)2009 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, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ?**  Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. 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.  (По материалам сайта http://29.rospotrebnadzor.ru/)Начало формы  Конец формы |