

# **КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А(Н1N1)**

## **Памятка для тех, кто не хочет заболеть гриппом**

Вирус гриппа А (Н1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания похожи на симптомы обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от 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, сердечно-сосудистыми заболеваниями), с ослабленным иммунитетом.

### **ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ:**

- часто мойте руки с мылом,
- чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства;
- мытьё рук с мылом удаляет и уничтожает микробы; если нет рядом воды, используйте содержащие спирт или дезинфицирующие салфетки; чистка и дезинфекция столов, дверных ручек, стульев и др. также 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, так как вирус гриппа быстро распространяется этими путями; не сплёвывайте в общественных местах; надевайте маску, другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передаётся от больного к здоровому воздушно-капельным путем - при чихании и кашле, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, после использования их выбрасывайте. Избегайте излишних посещений многолюдных мест, уменьшайте 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.

### **СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1):**

высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях – не характерные для сезонного гриппа симптомы: тошнота, рвота, жидкий стул.

Осложнения гриппа А(H1N1) появляются рано: если при сезонном гриппе, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1) уже на 2-3-й день болезни.

Самое частое осложнение - первичная вирусная пневмония, развивается быстро, в течение 24 часов появляется дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

### **В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ следует:**

Остаться дома и срочно обратиться к врачу.

Следуя предписаниям врача, соблюдать постельный режим и пить как можно больше жидкости.

Избегать многолюдных мест, одевать гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции,

Прикрывать рот и нос платком при чихании и кашле, как можно чаще мыть руки с мылом.

### **ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ**

Выделите больному отдельную комнату, если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного,

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно с детьми, пожилыми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями, Часто проветривайте помещение,

Сохраняйте чистоту, чаще мойте и дезинфицируйте поверхности моющими средствами, часто мойте руки с мылом;

При уходе за больным прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, др.); ухаживать за больным должен только один член семьи.