

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА



**П А М Я Т К А**

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ**

**ОТ ГРИППА А (H 1N 1) 2009?**

**КАК ЗАЩИТИТЬСЯОТ 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, маленькиедети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми 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?**

◙ 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.