|  |
| --- |
| **Как защититься от гриппа (h1n1)?** |

|  |
| --- |
|  |
| **Как защититься от гриппа (h1n1)?** 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 РУКИ** 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)?** Самые распространённые симптомы гриппа А(Н1N1): • 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): Характерная особенность гриппа А(Н1N1)— раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1) 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. |