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