

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?

Вirus гриппа А (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, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1 | Часто мойте руки с мылом



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.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.



ПРАВИЛО 2 | соблюдайте расстояние и этикет



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.

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.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИИ

СОБЛЮДАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ

полноценный сон



**потребление пищевых продуктов
богатых белками, витаминами
и минеральными веществами**



**физическая
активность**



КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:



В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%)

Осложнения гриппа А(H1N1)2009:

Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений.

Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1)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?



1 Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу



2 Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости



3 Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции



4 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