

## **КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1) 2009**

Вирус 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 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. МОЙТЕ**

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**

Избегайте близкого контакта с людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 м от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле и 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 м 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 распространенные симптомы гриппа А (H1N1):

- Высокая температура тела (97%)
- Кашель (94%)
- Насморк (59%)
- Боль в горле (47%)
- 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 (H1N1):

Характерная особенность гриппа А (H1N1) – раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5 – 7 день и позже, то при гриппе А (H1N1) осложнения могут развиваться уже на 2 – 3 день болезни.

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 нос и рот 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 возможно, соблюдайте расстояние не менее 1 м 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.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами.

Ухаживать за больным должен только один член семьи.