

## **Как защитится от гриппа А (H1N1) 2009?**

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести.

Основной путь по которому распространяются вирусы гриппа, это передача от человека к человеку в респираторных капельках при кашле и чихании. Это происходит, когда капельки, образовавшиеся в результате кашля или чихания инфицированного человека, попадают на находящихся рядом людей. Вирусы гриппа могут также распространяться, когда человек касается таких респираторных капелек, осевших на предметах, а затем не вымыв руки, касается своего рта или носа.

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. Часто мойте руки с мылом.**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства,

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытьё 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 (H1N1)2009:

- высокая температура тела (87%)
- насморк (58%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (38%),

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

### **Осложнений гриппа А(H1 N1)2009**

Характерная особенность гриппа А(N1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1 N1)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.

Ни в коем случае самостоятельно не принимайте аспирин (ацетилсалициловую кислоту), это может вызвать редкое, но серьёзное заболевание, называемое синдромом Рея

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.