

Памятка для населения по профилактике гриппа А (H1N1)2009

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 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

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)2009?

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:

- 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(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?

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.

Как защитить себя от заражения острыми респираторными вирусными инфекциями и гриппом.

1. Поставьте прививку против гриппа.



Наиболее эффективной мерой защиты от заболевания гриппом на настоящий момент является вакцинация. Вакцина является высокоочищенным препаратом, хорошо переносится детьми и взрослыми.

В этом году в состав противогриппозной вакцины включены несколько штаммов против гриппа

A(H1N1, H3N2) и B.

Иммунизация вакциной против гриппа показана как взрослым, так и детям с 6 месяцев жизни. Через 1-2 недели после постановки вакцины формируется защитный иммунитет, который сохраняется до 1 года, поэтому так важно иммунизироваться ежегодно.

2. Если Вы больны и находитесь в помещениях общего пользования, носите медицинскую маску.



Наиболее высока вероятность заражения при тесном контакте и высокой скученности: в транспорте, торговые центры, кинотеатры и т.д., так как основной путь передачи данных инфекций от человека к человеку воздушно-капельный. Вирусные частицы осаждаются на поверхности маски, таким образом исключается дальнейшее попадание их в дыхательные пути.

3. Чаше проветривайте помещения, обеззараживайте воздух помещений с помощью бактерицидных облучателей (рециркуляторов), проводите влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств, чаще мойте руки, особенно во время болезни или ухода за больным.



Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов и погибают под воздействием дезинфицирующих средств, спиртов, щелочей (мыло), и бактерицидных облучателей.

4. Употребляйте витаминизированные продукты, лекарственные витамины, препараты, повышающие сопротивляемость организма, занимайтесь физкультурой и спортом, как можно больше гуляйте на свежем воздухе.



Малоподвижный образ жизни, вредные привычки, неправильное питание и нерациональный режим труда и отдыха, становится очевидным: организму крайне сложно противостоять инфекциям.

5. При возникновении симптомов заболевания (повышение температуры, насморк, кашель, головная боль, слабость) оставайтесь дома и вызовите врача.



Заболевание грипп может сопровождаться тяжелыми осложнениями. Группами риска являются дети в возрасте до 5 лет, хронические больные, пожилые люди, поэтому очень важно начать своевременное лечение назначенное врачом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволит уменьшить риск осложнений. Решение о приёме противовирусных препаратов должно приниматься только врачом на основании клинических симптомов.

Соблюдение всех этих рекомендаций поможет нам предупредить возникновение и распространение заболеваний ОРВИ и гриппа.

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ

ВАЖНО ЗНАТЬ!



Грипп и ОРВИ передаются от человека к человеку:

- ✗ воздушно-капельным путём (кашель, чихание, разговор);
- ✗ контактно-бытовым путём (предметы обихода, телефон, планшет и т.д.).

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА И ОРВИ



- ✗ В общественных местах с массовым скоплением людей защищайте дыхательные пути (рот и нос) маской, при чихании и кашле используйте одноразовые бумажные салфетки.
- ✗ Избегайте близкого контакта с лицами, имеющими симптомы заболевания.
- ✗ Тщательно мойте руки с мылом.
- ✗ Чаще проветривайте помещение, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.
- ✗ Употребляйте как можно больше белковых продуктов, фруктов, овощей и витаминов.
- ✗ Чаще гуляйте на свежем воздухе.

**Если же почувствовали недомогание –
оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения окружающих!**

ОСТОРОЖНО: «СВИНОЙ» ГРИПП!

Вирус гриппа А (H1N1)09 – «свиного» гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. У непривитых лиц вызывает тяжелые осложнения (пневмонии, менингиты и др.), вплоть до летального исхода!

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.

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. Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. 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.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно вызывайте врача. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте много жидкости. Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Пользуйтесь отдельной посудой. Чаще проветривайте комнату.



Симптомы:

- высокая температура тела;
- кашель;
- насморк;
- боль в горле;
- головная боль;
- учащенное дыхание;
- боли в мышцах;
- конъюнктивит;
- тошнота, рвота;
- диарея