

**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.

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;
- не прикасаться к слизистым 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(Н1N1)2009:

Характерная особенность гриппа А(Н1N1)2009— раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1)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.

Ваше здоровье в ваших руках!

Признаки болезни	ОРЗ	ГРИПП
 <p>Начало болезни</p>	Постепенное	Обычно резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают
 <p>Температура</p>	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5С.	Буквально за несколько часов может подскочить до 39-40 градусов и даже выше. Высокая температура держится 3-4 дня
 <p>Симптомы интоксикации</p>	Общее состояние обычно не страдает	Резко нарастают озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах
 <p>Насморк</p>	Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами	Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
 <p>Боль в горле, покраснение</p>	Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое небо
 <p>Кашель, ощущение дискомфорта в груди</p>	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют	На 2-е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи
 <p>Чихание</p>	Очень часто	Бывает редко
 <p>Покраснение глаз</p>	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
 <p>Астенический синдром (слабость)</p>	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель после окончания болезни

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!



Грипп - острая тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста, отличается выраженным токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.



Вирус гриппа передается при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода (носовой платок, полотенце и др.)

Симптомы:

1. Высокая температура;
2. Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).
3. Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

ПРОФИЛАКТИКА:

Мировой и отечественный опыт борьбы с гриппом показывает, что именно вакцинопрофилактика является наиболее доступным средством индивидуальной и массовой защиты от этого тяжелого заболевания.

Вакцинация 70-80% членов любого коллектива сводит заболеваемость гриппом в этом коллективе к единичным случаям или исключает ее.

В период подъема заболеваемости гриппом, необходимо выполнять следующие правила:

- тщательно мойте руки с мылом или протирайте дезинфицирующими средствами, пользуйтесь одноразовыми полотенцами;
- реже прикасайтесь к глазам и носу;
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- принимайте большое количество жидкости;
- откажитесь от посещения массовых мероприятий, театров, клубов и пр.;
- побольше гуляйте на свежем воздухе;
- используйте для защиты органов дыхания одноразовые маски.



Профилактика гриппа

Профилактика:

- часто и тщательно мойте с мылом руки, лицо, носовые ходы
- избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми, носите маску
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность
- пейте больше жидкости: соки, минеральная вода, травяные отвары, морсы
- ешьте овощи и фрукты, богатые витамином С: клюква, лимон, цитрусовые, киви и т.д
- дезинфицируйте поверхности (дверных ручек, столов, телефонов, айпадов и гаджетов и т.п), чаще проветривайте помещения

Что надо делать :

- при первых симптомах оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу или другие общественные места
- немедленно обратитесь к врачу и следуйте его указаниям
- прилягте и пейте больше жидкости
- не занимайтесь самолечением
- тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания, пользуйтесь одноразовыми салфетками
- выделите отдельную посуду на время болезни



Симптомы:

- повышение температуры тела до 39-40 С
- головные боли
- кашель, затруднение дыхания
- озноб
- мышечные боли, боли в суставах
- рвота
- диарея



ОРВИ:

Грипп
Парагрипп
Риновирусная инфекция
Аденовирусная инфекция

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

группа инфекционных заболеваний с преимущественным поражением легких и верхних дыхательных путей. Получили такое название потому, что микроорганизмы попадают в организм при дыхании, кашле, чихании, разговоре (воздушно-капельный механизм передачи).



Вместе с тем, для некоторых инфекций, как грипп, риновирусной и аденовирусной, возможен контактный механизм передачи — через предметы обихода.

Алгоритм действия

Если Вы почувствовали признаки болезни у себя или заметили признаки болезни у окружающих:

1. Срочно обратитесь к врачу;
2. Используйте одноразовые маски для себя и заболевших. Одноразовые маски - средства индивидуальной защиты органов дыхания, не пренебрегайте ими в общественных местах;
3. Изолируйте заболевших от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и ограничьте контакты до минимума.



Профилактика

- Тщательно мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца;
- Реже прикасаться к глазам и носу;
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность;
- Принимать большое количество жидкости.

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)"