



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ОРВИ (грипп, COVID-19 и другие)?

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа А (H1N1), у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают:

- высокую температуру,
- кашель,
- боли в горле,
- насморк или заложенность носа,
- ломоту в теле,
- головную боль,
- озноб,
- слабость,
- потерю аппетита.



У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) и рвота.





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



ОПА

ГРИ

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек в течение до 7 дней от начала заболевания.

СИМП

38°





ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

Чтобы снизить риск заболевания, необходимо, чтобы вы и ваш ребенок пользовались простыми правилами:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а также после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования – перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

-

часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

-

ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

-

в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже двух-трех раз в сутки.

-

вакцинопрофилактика с помощью современных инактивированных вакцин является эффективной мерой в борьбе с ОВРИ. В последние годы в практике здравоохранения появились новые вакцины производства зарубежных фирм: Ваксигрип (Франция), Бегривак (Германия), Флюарикс (Бельгия), Инфлювак (Голландия), Гриппол и Гриппол плюс (Россия).

Будьте здоровы!



Центр
Общественного
Здоровья
Федеральный центр
гигиены и эпидемиологии



Министерство
Здравоохранения
Российской Федерации

ОПАСНО! ГРИПП

Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.



СИМПТОМЫ



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА,
ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ЛОМКА
В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ
ПРИ ДВИЖЕНИИ
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ
НА СВЕТ



СУХОЙ
КАШЕЛЬ И
ЗАТРУДНЁННОЕ,
УЧАЩЕЕСЯ
ДЫХАНИЕ



СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАСТРОЙСТВА
(ТОШНОТА,
РВОТА, ПОНОС)



БОЛЬ/ПЕШЕНИЕ
В ГОРЛЕ

ПРОФИЛАКТИКА



**СВОЕВРЕМЕННО
СТАВИТЬ ПРИВИВКУ***

Рекомендованные прививки ставятся всем, начиная с 6 месяцев. Обязательный подкатегоризированный:

- 1. работники дошкольных учреждений;
- 2. работники образовательных учреждений;
- 3. работники транспорта, коммунальной сферы;
- 4. работники торговли;
- 5. лица старше 60 лет;
- 6. лица с хроническими заболеваниями легких, печени, почек, сердца, сахарным диабетом, ВИЧ-инфекцией, ОРВИ;
- 7. студенты, школьники, дети, посещающие ДОУ.

*Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Правительство Российской Федерации от 21.05.2017 № 1259-ПП) и утвержденных национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям.



РЕГУЛЯРНО МЫТЬ
РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ
ОБРАБАТЫВАТЬ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ
СРЕДСТВАМИ



ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САПСОЧКИ ПРИ
КАШАНИИ И КАШЛЕ



ИЗБЕГАТЬ
БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ
ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАТЬ
КОНТАКТОВ
С БОЛЬНЫМИ

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



ВЫЗВАТЬ ВРАЧА.
НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
И СОБЛЮДАТЬ
ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ



ПИТЬ МНОГО
ТЕПЛОЙ
ЖИДКОСТИ



ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ
УБОРКУ



ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ

ВНИМАНИЕ!

Интервал между прививками против гриппа и прививками против иных инфекций, в том числе COVID-19 должен составлять не менее 30 дней.

www.budzdorovperm.ru

10 СПОСОБОВ ИЗБЕЖАТЬ ПРОСТУДЫ



ОДИН ПРОСТУЖЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬ ПОЛОВИНУ ОФИСА!



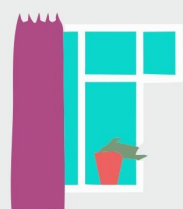
Одевайтесь по погоде и смотрите прогноз



Мойте руки после улицы и общественного транспорта



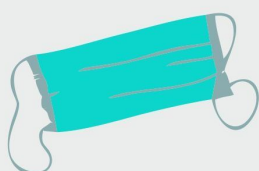
Промывайте нос водой или солевым раствором



Регулярно проветривайте помещение — 15 минут



Регулярно делайте влажную уборку на рабочем месте и дома



Носите медицинскую маску



Избегайте мест массового скопления людей



Избегайте контактов с заболевшими людьми



Берегите себя от переохлаждений и сквозняков

ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН:



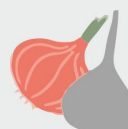
ИМБИРНЫЙ ЧАЙ



МЕД - обязательно нужно есть «вприкуску» с чаем



ОРАНЖЕВЫЕ ОВОЩИ - содержат вещества, которые преобразуются в витамин А



ЛУК И ЧЕСНОК



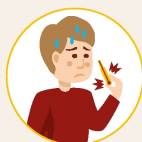
витамины А и С - один апельсин · дневная норма витамина С 100 г чёрной смородины · 3 дневные нормы





ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



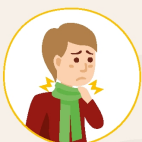
РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



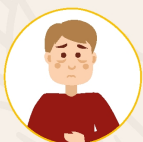
ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



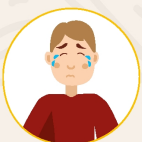
БОЛЬ,
ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО
МОЙТЕ РУКИ



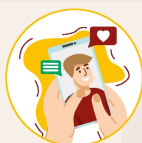
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

ВАШ РОСПОТРЕБНАДЗОР

Профилактика гриппа и ОРВИ

Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей симптомы гриппа проявляются следующим образом:

- Жар
- Кашель
- Боль в горле
- Ломота в теле
- Головная боль

- Озноб и усталость
- Изредка - рвота и понос

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста. Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

Как уберечься от инфицирования?

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторные заболевания типа гриппа:

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.
- Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп H1N1.

Что делать, если заболел ребенок?

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания гриппом.

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков, обратитесь за медицинской помощью:

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Синюшность кожных покровов
- Отказ от достаточного количества питья
- Непробуждение или отсутствие реакции
- Возбужденное состояние
- Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача
- Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа

Ранняя профилактика сезонного гриппа

1. ***Самым надежным и эффективным методом профилактики является***

вакцинация от гриппа.

2. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

Профилактика в период эпидемии гриппа

1. Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.
2. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективным является средства для обработки рук на основе спирта.
3. Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.
4. Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.
5. Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболеет.
6. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома.

В случае заболевания одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.

Профилактика гриппа - рекомендации гражданам

Одни болеют гриппом несколько дней, а другие дольше и с тяжёлыми осложнениями. Всего существует три типа вируса гриппа, которым

свойственна бесконечная изменчивость, при этом защитит себя от гриппа и его последствий — в силах каждого.

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который

от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни,

вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью

размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая

возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или

заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением,

для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции - заболевшего нужно изолировать

от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на

сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение,

соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства.

Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс,

щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой

помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку,

желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например - иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа:

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например - чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного

транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.



ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППА



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.)
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.
- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите уборку.



- Употребляйте в пищу белковые продукты.

Профилактика гриппа и ОРВИ

Делайте прививку до начала эпидемии – в октябре, ноябре. Иммунитет вырабатывается на год, не больше.



Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью или детским вазелином. Это преграда для вируса.

Утром и вечером промывайте нос и полощите горло тёплой солёной водой (чайная ложка на стакан воды). Риск заболеть снижается в 6 раз.

Проветривайте комнату. Воздух не должен быть сухим. Для этого подойдут увлажнители или открытые ёмкости с водой.

Ежедневно делайте влажную уборку комнаты.

Держите в помещении ветви пихты или можжевельника.

При переохлаждении сделайте горячую ванну для рук и ног с хвойным экстрактом.

Вирус проходит в организм через слизистую носа 4-5 часов. Обезвредьте его ингаляцией – 10 минутным дыханием под паром 2-3 раза в день.

Принимайте витамин С (он есть в квашенной капусте и цитрусовых – лимоне, киви, мандарине, апельсине, грейпфруте).



Профилактика:

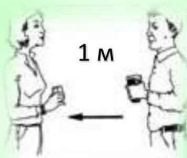
Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

Немедленно выбрасывайте использованные салфетки



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

Если у Вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайтесь к другим людям ближе, чем на 1 метр



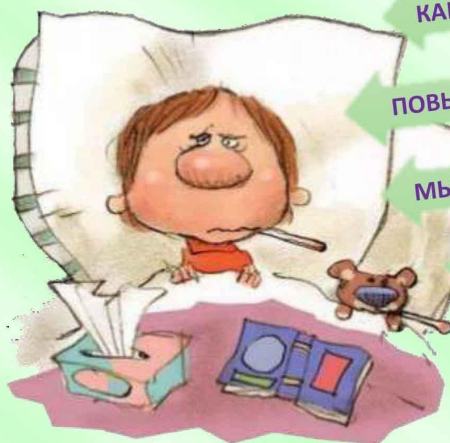
КАШЕЛЬ, ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ

ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ДО 39/40°C

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ, БОЛИ В СУСТАВАХ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ОЗНОБ



Защитись от ГРИППА

Если у вас симптомы похожие на симптомы гриппа, оставайтесь дома. Не ходите на работу, в школу.



Не трогайте глаза, нос, рот. Не мойте рот.

Если у Вас симптомы, похожие на симптомы гриппа, не ходите на работу, в школу. Обратитесь к врачу.



Регулярно мойте руки.

СИМПТОМЫ

Памятка по профилактике гриппа

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009 (св

Вирус свиного гриппа А(H1N1) легко передается от человека к человеку. Грипп – это острое респираторное заболевание разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, включая, 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, ожирением), 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 уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярное мытье 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.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?

- высокая температура тела – до 38 градусов и выше (97%),
- кашель (94%), насморк (59%), боль в горле (50%),
- головная боль (47%), боли в мышцах (35%),
- учащенное или затрудненное дыхание (41%),

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

Осложнения гриппа А(H1N1)2009:

Характерная особенность свиного гриппа А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день болезни. 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 первые дни развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению тяжести болезни, поэтому нельзя тянуть время, надеясь, что заболевание пройдет само.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу!

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте много жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте защитную маску для снижения риска заражения инфекцией.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки 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.

