

## Памятка для населения по профилактике и лечению гриппа А (H1N1)



Грипп, вызываемый новым типом вируса H1N1, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем. Заражение происходит при разговоре, кашле, чихании. Распространение вируса гриппа может происходить и контактно-бытовым путем, если человек прикоснется к слизистым выделениям на другом человеке или предмете, а затем к собственному рту, носу или глазам, не вымыв руки.

Маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями подвержены большему риску появления осложнений от инфекции.

### Каковы симптомы заболевания?

Симптомы сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе: высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головная боль, озноб и слабость, у некоторых больных может наблюдаться диарея и рвота.

Только врач может подтвердить случай заболевания гриппом А (H1N1).

### Как защитить себя от инфицирования?



- Избегайте тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами.
- Старайтесь не прикасаться к своему рту и носу.
- Регулярно и тщательно мойте руки с мылом или протирайте спиртосодержащими средствами для обработки рук.
- По возможности, сократите время пребывания в местах скопления людей.
- Регулярно проветривайте помещение.

### Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка симптомы гриппа?

Если Вы чувствуете недомогание, у Вас высокая температура, кашель, боли в горле:

- оставайтесь дома, по возможности, избегайте контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью;
- пейте много жидкости;



- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего поместите в мусорный пакет, чтобы их поверхность больше ни с чем не соприкасалась. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их жидкостью для рук;

- если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, прикройте рот рукой;

- когда вокруг Вас находятся люди, используйте маску, которую нужно менять каждые 2-3 часа, а после использования завернуть в пакет, выбросить и тщательно вымыть руки;

- не принимайте самостоятельно лекарства, лечение может назначить только врач.

### **Если Вы ухаживаете за больным**

- Надевайте маску при близких контактах с больным после чего незамедлительно утилизируйте ее.

- Если у Вас болен ребенок, взяв его на руки, держите его так, чтобы его подбородок лежал у Вас на плече – так он не будет кашлять Вам в лицо.

- Мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащей жидкостью после каждого прикосновения к больному или к его носовым платкам, белью.

- Проконсультируйтесь со своим врачом, следует ли Вам для профилактики гриппа принимать препараты.

- Если Вы находитесь в группе высокого риска осложнений от гриппа, Вам, по возможности, следует стараться избегать тесного контакта с больными.

- Следите за появлением симптомов гриппа, обращайтесь в медицинское учреждение, если такие симптомы возникли.

- В случае, если Вы не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (температура выше 38 градусов, сильное головокружение), необходимо вызвать бригаду скорой помощи на дом.

**Следует помнить, что своевременное обращение за медицинской помощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению!**

