

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
ПАНДЕМИЧЕСКОГО ГРИППА А(Н1N1)

Самая эффективная защита – это вакцинация.

В период подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями вакцинация против гриппа не проводится.

Чтобы не заболеть гриппом необходимо выполнять следующие рекомендации:

А. Используйте индивидуальные средства гигиены

1. Всегда имейте при себе упаковку одноразовых платочков. Прикрывайте нос и рот одноразовыми платочками при кашле и чихании. Использованные платочки немедленно выбрасывайте.
2. Вирус проникает в организм воздушно-капельным путем – преимущественно через носоглотку. Поэтому избегайте касания носа, рта, а также глаз, не вымыв предварительно руки с мылом.
3. Мойте руки теплой водой с мылом, на протяжении как минимум 15-20 секунд, и как можно чаще. Особенно тщательно мойте руки после кашля и чихания, а также возвращаясь с улицы.
4. Всегда имейте при себе упаковку влажных салфеток с содержанием спирта. В случае отсутствия возможности вымыть руки, альтернативным способом дезинфекции может быть их обработка досуха влажной салфеткой.
5. Избегайте контакта с больными с подозрением на грипп или любыми симптомами ОРВИ.

Б. Немедленно обращайтесь к врачу при появлении следующих признаков и симптомов гриппа:

- лихорадка (повышение температуры тела до 38 С и выше);
- кашель-боль в горле;
- боль в мышцах и суставах;
- головная боль;
- озноб и общая слабость;
- рвота и диарея (наблюдается в 25% случаев).

В. Если Вы все-таки заболели гриппом, необходимо принять следующие меры:

1. В случае появления симптомов гриппа оставайтесь дома с ограничением контактов с другими членами семьи.
2. Немедленно вызывайте врача, который должен решить вопрос о проведении диагностики гриппа и назначить Вам лечение. Строго соблюдайте

предписанные доктором рекомендации и принимайте назначенные лекарства. Если доктор настаивает на Вашей госпитализации, не отказывайтесь от нее.

3. Если Вы находитесь в доме сами, обязательно проинформируйте о своем заболевании кого-либо из друзей или родственников, которые могли бы прийти Вам на помощь.

Г. 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%).

Д. Осложнения гриппа А(H1N1)2009:

Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-й 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.

Не занимайтесь самолечением, при появлении симптомов заболевания своевременно обращайтесь к врачу!