

### Что делать, если Вы заболели?

Если у вас после возвращения из стран, неблагополучных в отношении гриппа А/Н1N1, (или контакта с больным этим заболеванием), появились симптомы гриппоподобного заболевания, включая жар, ломоту в теле, насморк или заложенный нос, боль в горле, тошноту, рвоту или понос, оставайтесь дома и вызовите врача на дом. Только медицинский работник может правильно оценить степень тяжести и опасность болезни и назначит лечение. Во время заболевания избегайте контакта с другими людьми, за исключением случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью.

### Если во время болезни состояние ухудшилось

Если во время болезни состояние ухудшилось и у вас имеется любой из указанных ниже признаков, немедленно вызывайте скорую помощь.

**У детей** среди подобных признаков, при наличии которых **требуется срочная медицинская помощь (03)**, могут быть следующие:

- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Синюшность кожных покровов, отказ от достаточного количества питья;
- Сильная или непрекращающаяся рвота;
- Непробуждение или отсутствие реакции;
- Настолько возбужденное состояние, что ребенок сопротивляется, когда его берут на руки;
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем.

**У взрослых** среди признаков, при которых требуется **срочная медицинская помощь (03)**, могут быть следующие:

- Затрудненное дыхание или одышка;
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе;
- Внезапное головокружение;
- Спутанность сознания;
- Сильная или непрекращающаяся рвота;
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем.

**Существуют ли медицинские препараты для лечения нового гриппа?**

В настоящее время существуют несколько групп противовирусных препаратов для лечения гриппа, вызываемого новым типом вируса А/Н1N1. Подобрать препараты и назначить лечение сможет только врач.



## Новый высокопатогенный грипп А/Н1N1

(памятка для населения)

Высокопатогенный грипп, вызываемый новым типом вируса А/Н1N1 (ранее известный как свиной грипп), протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем. Большинство людей, инфицированных этим вирусом, переболели в средне тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания, в том числе смертельные исходы. Маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями, такими как астма, сахарный диабет или болезни сердца подвержены большему риску появления осложнений от инфекции.

### **Каковы симптомы (признаки) заболевания?**

У большинства людей симптомы гриппа A/H1N1 подобны симптомам обычного гриппа. В их число входят:

- 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.

### **Как уберечься от инфицирования?**

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через воздух при разговоре, кашле или чихании больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью (с дверных ручек, телефонных трубок, перил и т.д.). Прикасаясь загрязнёнными руками к слизистым оболочкам (нос, глаза, рот), мы переносим вирусы в организм. Поэтому первое правило во время эпидемии гриппа – часто и тщательно мыть руки, не прикасаться к носу, глазам, рту невымытыми руками.

### **Можно ли заболеть новым вирусом A/H1N1, если употреблять в пищу или готовить свинину?**

Нет. Вирусы A/H1N1 не передаются с пищей. Инфицирование новым вирусом A/H1N1 через свинину или продукты из нее невозможно. Употребление продуктов из свинины, обработанной и приготовленной надлежащим образом, полностью безопасно.

### **Для защиты своего здоровья используйте следующие меры:**

- Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, не менее 15-20 секунд, особенно после кашля или чихания. При отсутствии мыла и воды можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством для обработки рук на основе спирта, или дезинфицирующие гели.

- Старайтесь избегать близкого контакта с заболевшими людьми.
- Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов. Это необходимо для предотвращения заражения других и дальнейшего распространения вируса.

### **Если заболел гриппом кто-либо из вашей семьи:**

- Изолируйте его, если возможно, в отдельную комнату.
- Помещение, где находится больной, чаще проветривайте.
- Следите, чтобы заболевший член семьи пользовался отдельной посудой, которую надо тщательно мыть или обдавать кипятком.
- Ухаживая за заболевшим гриппом, закрывайте рот и нос маской, которую необходимо менять каждые 4 часа.

### **Как проводить уборку в доме для предотвращения распространения вируса гриппа?**

Для предотвращения распространения вируса гриппа важно поддерживать чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, в ванных комнатах, на кухне и детских игрушек), протирая их с использованием бытовых дезинфицирующих средств согласно инструкциям, указанным на этикетке.

Вирус гриппа обычно оседает на дверных ручках, телевизионных пультах, телефонных трубках, то есть на тех предметах, которыми пользуются все члены семьи, поэтому их нужно дезинфицировать самыми первыми. Исследования показали, что вирус гриппа способен выживать на окружающих предметах с возможностью инфицирования человека в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

### **Как необходимо обращаться с бельем, которыми пользовались люди, инфицированные вирусом гриппа?**

Нет необходимости стирать белье, принадлежащее больному, отдельно, но важно помнить, что его нельзя использовать другим лицам без тщательной обработки. Белье (например, простыни и полотенца) необходимо стирать, используя обычное мыло или порошок для стирки, и высушить, по возможности, в горячей сушилке.

Не следует переносить грязное белье «в охапке» к месту стирки, чтобы предотвратить собственное инфицирование. После переноски грязного белья необходимо вымыть руки с мылом или протереть их средством для обработки рук на основе спирта.