

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!!!

Высокопатогенный грипп А (H1N1).



Как проявляется? Инфекция H1N1 включает ряд симптомов:

Повышенность температуры тела (лихорадка), кашель, боли в горле, головная боль, мышечные боли, насморк, озноб и повышенная утомляемость. Также может сопровождаться рвотой и диареей (понос), зачастую грипп осложняется бактериальными инфекциями (заболевание ушей, синуситы, пневмонии и др. тяжелыми заболеваниями).

Как он распространяется? Основной путь, по которому распространяются вирусы гриппа – это передача от человека к человеку в респираторных капельках (при кашле, чихании или разговоре). Также они могут распространяться, когда человек касается таких респираторных капелек, осевших на другом человеке или, на каком – то предмете, а затем, не вымыв руки, касается своего рта или носа.

Как я могу защитить себя от вируса гриппа А (H1N1):

Используйте общие меры по профилактике гриппа?

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся не здоровыми, обнаруживают явление жара (температуры) и кашель.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.



Как мне следует заботиться о больном дома?

- Изолируйте больного от других
- Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этого подойдут серийно выпускаемые или самодельные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.

- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
- Содержите помещение в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

Что мне делать, если мне кажется, что я заболел?

- Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или в места скопления людей.
- Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.

- Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте платки должным образом.
- Тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после чихания или кашля.
- Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.



Что делать, если мне требуется медицинская помощь?

- Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах. Объясните почему Вы считаете, что у вас грипп типа А (H1N1) (например, если вы недавно совершили поездку в страну, где имеют место вспышки среди людей). Следуйте совету, который вам дадут.
- Если невозможно связаться с вашим учреждением здравоохранения заранее, сообщите о вашем подозрении на инфекцию, как только прибудете в данное учреждение.
- Прикрывайте рот и нос во время поездки.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ НОВОГО ГРИППА

«Что я могу сделать?»

1. Как я могу защитить себя от вируса высокопатогенного гриппа типа А (H1N1)?
2. Что мне следует делать, если мне кажется, что я заболел?
3. Что делать, если мне требуется медицинская помощь?
4. Как мне следует заботиться о больном дома?



Как я могу защитить себя от вируса высокопатогенного гриппа типа А (H1N1)?

Используйте общие меры по профилактике гриппа:

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.
- Употребляйте в пищу продукты богатые фитонцидами (лук, чеснок).

Что мне следует делать, если мне кажется, что я заболел?

Если вы чувствуете себя нездоровыми, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле:

- Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места скопления людей.
- Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
- Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- Сообщить семье о вашей болезни. Проинформируйте друзей и знакомых о своем недомогании. Попросите их не навещать Вас первые дни заболевания.



Что делать, если мне требуется медицинская помощь?

- при первых симптомах заболевания необходимо обратиться в лечебное учреждение по месту жительства. При плохом самочувствии вызовите врача на дом.
- Если вы находитесь в дороге обратитесь в ближайшее лечебное учреждение по пути следования.
- Прикрывайте нос и рот во время поездки.



Как мне следует заботиться о больном дома?

- Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстояние менее 1 метра от окружающих.

- Обеспечьте больному покой с ограничением шума и других вредных факторов.

- Обеспечьте больному обильное питье, богатое витамином С (натуральные соки, морс и др.)

- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери.

- Ежедневно проводите влажную уборку помещения с применением моющих дезинфицирующих средств.

- Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.

- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.