





## ПАМЯТКА

### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1) 2009?








Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, 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), 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 удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.
-  Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

#### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

-  Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояния 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.
-  Не сплевывайте в общественных местах.
-  Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
-  Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

### **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

 Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

### **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%).

### **ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА А(H1N1) 2009:**

 Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 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.