

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАНДЕМИЧЕСКОГО ГРИППА А(Н1N1) 09

Как узнать, что у вас грипп А(Н1N1) 09 ?

Самостоятельно Вы не сможете отличить сезонный грипп от пандемического А(Н1N1) 09 («свиного»). Типичные для него симптомы очень схожи с симптомами сезонного гриппа и включают повышенную температуру, головную боль, мышечные боли, боль в горле и насморк. Поэтому только медицинские работники могут подтвердить случай заболевания пандемическим гриппом, в том числе методом лабораторной диагностики.

Как можно заразиться вирусом гриппа типа А(Н1N1) 09 ?

От другого больного человека воздушно-капельным, воздушно-пылевым путём (вирусные частицы по воздуху переносятся от больного человека к здоровому во время разговора, кашля, чихания), при тесном контакте (нахождение на расстоянии ближе 2 метров).

Клинические признаки гриппа типа А(Н1N1) 09:

Головная боль, боль в мышцах, суставах, боль в горле, повышение температуры тела, сухой кашель, насморк, заложенность носа, в отдельных случаях – рвота, диарея (понос), мокрота с прожилками крови.

Как долго остаётся заразным больной гриппом типа А(Н1N1) 09?

Инкубационный период (период, когда больной опасен для окружающих) при гриппе типа А(Н1N1) 09 может продолжаться 7 дней от начала инфицирования, но если клинические проявления болезни сохраняются – то до их исчезновения.

Что делать для защиты от заражения гриппом А(Н1N1) 09?

Защититься от нового пандемического вируса можно так же, как и от обычного (сезонного) вируса гриппа. Ведь основной путь передачи вируса схож с путем передачи вируса обычного сезонного гриппа – воздушно-капельный через капли, выделяемые больным при разговоре, чихании или кашле.

Вы можете защититься от инфицирования, если будете принимать следующие меры:

- избегать тесных контактов с людьми с аналогичными симптомами (стараясь, по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1-2 метра), по возможности сократить время пребывания в местах массового скопления людей;
- соблюдать «респираторный этикет», при чихании или кашле обязательно прикрывать рот и нос салфеткой, одноразовым платком или другим подходящим материалом, чтобы задержать респираторные выделения;
- при уходе за больным гриппом обязательно использовать маску;
- как можно чаще мыть руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук, особенно после касания рта или носа или потенциально зараженных поверхностей;
- регулярно проветривать жилое и рабочее помещения;
- вести здоровый образ жизни, спать достаточное количество времени, сохранять физическую активность, полноценно питаться с включением в рацион свежих овощей, фруктов, природных

фитонцидов лука и чеснока, витаминных настоев из шиповника, чёрной смородины; проводить закаливающие процедуры, физические упражнения, игры, прогулки на свежем воздухе;

- использовать неспецифическую профилактику гриппа, включающую применение средств, повышающих защитные силы организма – медицинских иммунобиологических и противовирусных химиопрепаратов, интерферонов и других препаратов в строгом соответствии с инструкциями по их применению (арбидол, афлубин, иммунал, интерферон, оксолиновая мазь, поливитамины и др.);

- использовать специфическую профилактику гриппа – ещё не поздно сделать прививку против гриппа, иммунная защита появится уже через 14 дней и сохранится около года (для вакцинации используются гриппозные вакцины отечественного и зарубежного производства, приготовленные из эпидемически актуальных штаммов вирусов А(Н1N1), А(Н3N2) и В, зарегистрированные на территории Российской Федерации и разрешённые к применению в установленном порядке).

Если у Вас поднялась температура, появилась заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, а в отдельных случаях – водянистая диарея (понос) или мокрота с прожилками крови:

- оставайтесь дома и не ходите ни в коем случае на работу, в школу и другие места массового скопления людей, старайтесь резко ограничить контакты с другими людьми; держитесь подальше от здоровых людей (как минимум на 1 метр);

- немедленно вызовите по телефону врача на дом из своей районной поликлиники (в дневное время), в вечернее или в ночное время вызовите скорую помощь;

- ни в коем случае не занимайтесь самолечением, соблюдайте назначения и рекомендации врача (при необходимости не отказывайтесь от предложенной госпитализации); **помните: позднее обращение и самолечение затягивают сроки выздоровления и ухудшает исход заболевания!**

- тщательно соблюдайте «респираторный этикет»: кашляя или чихая, прикрывайте рот и нос салфеткой или другим подходящим материалом, чтобы задержать респираторные выделения; после контакта с респираторными выделениями вымойте руки;

- используйте маски (одноразовые или 4-слойные марлевые).

При использовании масок важно, чтобы:

- маска была тщательно закреплена, плотно закрывала рот и нос, не оставляя зазоров;
- смена маски была каждые 2 часа; после использования одноразовые маски незамедлительно отправляйте в отходы, а тканевые маски стирайте после каждого применения (обычным домашним моющим средством) и проглаживайте утюгом;

- влажная или отсыревшая маска была сменена на новую, сухую;

- одноразовые маски не использовались повторно;

- после снятия маски не забудьте тщательно вымыть руки мылом или спиртосодержащим раствором для рук.

Памятка подготовлена Территориальным отделом Управления Роспотребнадзора по Самарской области в городе Тольятти по материалам Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (редактор Угарова И.Г., составитель Кривич Т.Б.)

г. Тольятти, ноябрь 2009 года