

Что делать, если в семье кто-то заболел гриппом?

- Выделите больному в доме отдельную комнату. При отсутствии возможности—соблюдайте расстояние не менее 1-2 метров.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми.
- Ухаживать за больным должен только один член семьи. Ухаживая, используйте маску.
- Контактным возможно применение противовирусных средств в качестве профилактики, применение витаминных комплексов.
- Часто проветривайте помещение.
- Делайте 2 раза в день влажную уборку с применением дезинфицирующих моющих средств.
- Часто мойте руки с мылом.



Буклет подготовлен по материалу

Роспотребнадзора.

Будьте здоровы—не болейте!



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХАНТЫ—МАНСЙСКОГО
АВТОНОМНОГО ОКРУГА —ЮГРЫ
«НЯГАНСКАЯ ГОРОДСКАЯ
ДЕТСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА»

Как защититься от гриппа А (H1N1)



Кабинет профилактики

Телефон:
6-57-49

Тираж 100 экз.

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 общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию маленькие дети, пожилые люди, беременные женщины. А также люди с хроническими заболеваниями и ослабленным иммунитетом.

Симптомы заболевания

Грипп начинается внезапно общим недомоганием, ломотой во всем теле, ознобом. Самые распространенные симптомы: 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 тошнота, рвота (18%), диарея (12%). Крайне опасен грипп своими осложнениями, которые при гриппе H1N1 возникают на 2-3 день болезни, в отличие от сезонного (на 5-7).

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония, при которой уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность. **Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.**

Правила защиты от гриппа

1. Гигиена.

- Часто мойте руки с мылом, при отсутствии такой возможности—используйте влажные дезинфицирующие салфетки.
- Влажная уборка с регулярной дезинфекцией дверных ручек, стульев и др.



2. Соблюдайте расстояние и этикет.

- Используйте защитные одноразовые маски.
- Прикрывайте рот и нос при кашле или чихании одноразовыми салфетками.
- Не трогайте руками глаза, нос или рот.
- Избегайте поездок и посещения людных мест.
- Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

3. Ведите здоровый образ жизни

ЗОЖ повышает сопротивляемость организма к инфекции. Полноценно спите, потребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами. Не забывайте про физическую активность.



4. Избегайте переохлаждения.

5. Принимайте витаминно—минеральные комплексы по возрасту.

6. В период эпидемии гриппа —перед выходом из дома смазывайте носовые ходы оксалиновой или вифероновой мазью.

В случае заболевания

- Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача.
- Соблюдайте постельный режим.
- Пейте не менее 2 литров жидкости в день: морсы, чай с лимоном и медом.
- Сморкайтесь правильно: сначала одну ноздрю, затем другую, наклонив голову и приоткрыв рот.