

Профилактика гриппа А (H1N1)2009 («свиной» грипп)

В ряде регионов страны среди населения наблюдается рост числа случаев заболевания вирусом гриппа типа А (H1N1)2009, известного в народе как «свиной грипп».

Наибольшее распространение вирус гриппа А (H1N1)2009 получает **среди групп риска**, то есть среди людей, предрасположенных к заболеванию.

Это:

- пожилые люди,
- маленькие дети,
- беременные женщины,
- люди с ослабленным иммунитетом,
- страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями).

Кроме того, по информации из регионов, где вирус гриппа А (H1N1)2009 уже циркулирует, заболевшие этим типом вируса гриппа не имеют иммунной защиты от него, **то есть, не привиты.**

Как передается вирус гриппа?

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает заболевания разной тяжести.

Симптомы такой инфекции во многом похожи на обычный (сезонный) грипп, но есть и некоторые особенности.

Тяжесть болезни зависит от общего состояния организма, возраста и других факторов.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009:

- высокая температура тела,
- кашель,
- насморк,
- боль в горле,
- головная боль,
- учащенное дыхание,
- боли в мышцах,
- конъюнктивит.

В некоторых случаях наблюдаются симптомы желудочно-кишечных расстройств **(которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота, диарея.**

Осложнения гриппа

Грипп особенно опасен своими осложнениями.

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 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.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ

Оставайтесь дома и срочно вызовите врача. Следуйте его предписаниям, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой, когда чихаете или кашляете.

Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ КТО-ТО В СЕМЬЕ

Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской. При этом следует менять ее каждые два часа!

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009

ПРАВИЛО 1.

МОЙТЕ:

Часто мойте руки с мылом.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

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 расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании (после использования выбросите их).

Не трогайте руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется именно этими путями.

Не сплёвывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить 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.

**Только соблюдение
всех мер профилактики
поможет обеспечить защиту
от заболеваний гриппом
и его
неблагоприятных
последствий!**

Информация подготовлена по материалам Управления Роспотребнадзора по Республике Хакасия

