

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?

**Вирус гриппа А (H1N1) легко передаётся от человека к человеку.**

Тяжесть заболевания зависит в том числе и от общего состояния организма и возраста.

**Предрасположены к заболеванию:**

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



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?

## ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

**Часто мойте руки с мылом.** Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими 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.



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?

## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.

Не сплёвывайте в общественных местах.

Надевайте маску.



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?



## 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.

# САМЫЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА А(Н1N1)2009:



- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащённое дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%),
- желудочно-кишечные расстройства, не характерные – тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

# Осложнения гриппа А(Н1N1)2009:



Особенность гриппа А(Н1N1)2009 — раннее появление осложнений.

При сезонном гриппе осложнения возникают на 5-7 день и позже, при гриппе А(Н1N1)2009 – на **2-3-й день** болезни.

**Помните! Быстро начатое лечение способствует облегчению тяжести болезни!**

# Осложнения гриппа А(Н1N1)2009:

Среди осложнений гриппа А(Н1N1) лидирует первичная **вирусная пневмония**.

**При вирусной пневмонии быстро ухудшается состояние больного.** У многих пациентов в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.



# ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?



- ✓ Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.
- ✓ Выполняйте предписания врача, соблюдайте постельный режим.
- ✓ Пейте как можно больше жидкости.
- ✓ Избегайте многолюдных мест.



# ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

- ✓ Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.
- ✓ Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете.
- ✓ Как можно чаще мойте руки с мылом.



# ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- Как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.



# ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- **Выделите больному отдельную комнату в доме. 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.**

