

ОСТРОЖНО, ГРИПП!

КТО РИСКУЕТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ

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.

Замечено, что больше предрасположены к заболеванию «свиным гриппом»: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), люди с ослабленным иммунитетом.

Чтобы снизить риск заболевания, специалисты Роспотребнадзора советуют соблюдать следующие правила.

ПРАВИЛО 1. ГИГИЕНА

Часто мойте руки с мылом. Это важная мера профилактики распространения гриппа: мыло с водой удаляют и уничтожают микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими и другими дезинфицирующими салфетками. Обратите внимание: чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) также помогает ликвидировать вирус, мешая его распространению.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. По возможности избегайте многолюдных мест. Старайтесь не трогать руками глаза, нос и рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

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

ВАЖНО

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле) — поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных, — поясняют специалисты Роспотребнадзора. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

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.

БУДЬ В КУРСЕ: КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА, А (H1N1)2009

Самые распространённые симптомы гриппа А (H1N1)2009 такие:

- высокая температура тела (в 97% процентах случаев),
- кашель (94% случаев),
- 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%).

ВАЖНО

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 обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ КТО-ТО В СЕМЬЕ

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.

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 или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.