



Как защититься от свиного гриппа A(H1N1)

(памятка для населения)



Симптомы свиного гриппа аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа.

Характерная особенность гриппа A(H1N1) — раннее появление осложнений, они могут развиваться уже на 2–3-й день болезни.

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

Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно - сосудистыми заболеваниями) и с ослабленным иммунитетом.

Профилактика

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.

Регулярно проводить чистку и дезинфекцию поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.)

- Рекомендуются избегать близкого контакта с больными людьми (соблюдать расстояние не менее одного метра), избегать поездок и многолюдных мест.
- Необходимо прикрывать рот и нос платком при кашле или чихании, а также не трогать руками глаза, нос или рот, поскольку вирус распространяется этими путями.

- Надевать маску или использовать другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма инфекции

- Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Осложнения

Характерная особенность гриппа А(Н1N1) — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5–7-й день и позже, то при гриппе А(Н1N1) осложнения могут развиваться уже на 2–3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать, если в семье кто-то заболел свиным 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.
- 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.

При первых симптомах заболевания рекомендуется оставаться дома и срочно обращаться к врачу.