

## **Как защититься от гриппа?**

Вирус гриппа А(Н1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания схожи с симптомами обычного (сезонного) гриппа.

Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и лица, страдающие хроническими заболеваниями (астма, сахарный диабет, сердечно-сосудистые патологии), а также люди с ослабленным иммунитетом.

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

Что нужно знать, чтобы защитить себя и своих близких от гриппа А(Н1N1)?

### **Правило №1 - соблюдайте правила гигиены**

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

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

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев) удаляет и уничтожает вирус.

### **Правило №2 - соблюдайте респираторный этикет**

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте дистанцию не менее одного метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

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

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании или кашле), поэтому необходимо соблюдать дистанцию не менее одного метра от больных. При кашле или 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; сохраняйте физическую активность.

### **Симптомы гриппа А(Н1N1)**

Высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут наблюдаться симптомы желудочно-кишечных расстройств, которые не характерны для сезонного гриппа: тошнота, рвота и диарея.

### **Осложнения гриппа А(Н1N1)**

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

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение суток развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

### **Если вы заболели гриппом**

- оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу;
- следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости;
- избегайте многолюдных мест;

- надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции;
- прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете, чаще мойте руки с мылом.

### **Если в семье кто-то заболел гриппом**

- выделите больному отдельную комнату в доме (если это невозможно, соблюдайте дистанцию не менее одного 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 или шарфом);
- ухаживать за больным должен только один член семьи.