

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку воздушно-капельным и контактным путем и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа: высокая температура тела (97%), кашель (94%), насморк (59%), боль в горле (50%), головная боль (47%), учащенное дыхание (41%), боли в мышцах (35%), конъюнктивит (9%). В некоторых случаях наблюдаются симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%). Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Характерная особенность гриппа А (H1N1)2009 — раннее появление осложнений уже на 2-3-й день болезни, среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния идёт быстрыми темпами, в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, ожирением, заболеваниями верхних дыхательных путей, сердечнососудистыми заболеваниями), с ослабленным иммунитетом.

ПРОФИЛАКТИКА

Правило 1. Часто мойте руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими салфетками, чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Мытье рук, чистка и регулярная дезинфекция поверхностей, наиболее часто соприкасаемых с руками (столов, дверных ручек, телефонов и др.), удаляет и уничтожает вирус.

Правило 2. 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. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания, в первую очередь это необходимо делать беременным женщинам, пожилым людям и лицам, страдающим хроническими заболеваниями.

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.

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. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции, если Вам необходимо выйти из дома. 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?

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, беременными женщинами, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Ухаживать за больным должен только один член семьи. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами.

Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом.