

Грипп

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот
одноразовыми
салфетками, когда
кашляешь или чихаешь



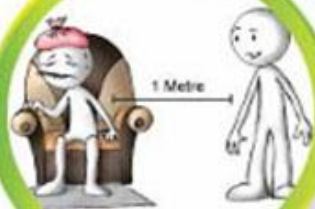
Немедленно
выбрасывай
использованные
салфетки



Регулярно мой руки с
мылом



Если у тебя
симптомы,
похожие на
симптомы гриппа,
немедленно
обратись к врачу



Если у тебя симптомы,
похожие на симптомы
гриппа, не
приближайся к другим
людям ближе, чем на 1
метр



Если у тебя
симптомы,
похожие на
симптомы гриппа,
оставайся дома. Не
ходи на работу, в
школу, не посещай
общественные
места



Избегай объятий,
поцелуев и
рукопожатий при
встречах



Не трогай глаза,
нос или рот
немытыми руками



Правила поведения больного с симптомами гриппа

При повышении температуры, ознобе, кашле, болях в горле, рвоте необходимо:

1. Остаться дома (не ходить на работу, учебу, не посещать массовые мероприятия и избегать скопления людей, в том числе в общественном транспорте, магазине).
2. Немедленно вызвать врача на дом из поликлиники или скорую медицинскую помощь.
3. Неукоснительно выполнять предписанные врачом лечение и рекомендации.
4. Строго соблюдать постельный режим.
5. По возможности выделить отдельную комнату, индивидуальное посуду, полотенце.
6. Правильно чихать - не в ладони, а в сгиб локтя или в одноразовые носовые платки, чтобы вирус не попадал на окружающие предметы, с которыми контактируют члены семьи.
7. Попросить окружающих пользоваться масками и чаще мыть руки с мылом.
8. Тщательно проветривать и производить влажную уборку комнаты (не реже 4-5 раз в день).
9. При ухудшении состояния (повышение температуры, появление затрудненного дыхания, боли в груди, головокружение, судороги, непроизвольное мочеиспускание или рвота) немедленно вызвать скорую медицинскую помощь.
10. Если врач настаивает на Вашей госпитализации, не отказывайтесь! Только в стационаре Вы можете получить своевременно квалифицированную медицинскую помощь.
11. Не спешите на работу и учебу. После перенесенного гриппа сохраняется слабость и возможны осложнения.

Помните:

**Не занимайтесь самолечением! Обращайтесь к врачу своевременно!
Не отказывайтесь от госпитализации!**

**Не пренебрегайте собственным здоровьем!
Грипп коварен
и может вызвать серьезные осложнения уже с первых дней болезни!**

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. 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, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

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

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

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.

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, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

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.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:

- 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 наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа А (H1N1)2009:

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-й 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.

Избегайте многолюдных мест. 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?

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.

Особенности ухода за ребенком при заболевании гриппом

Грипп - заболевание достаточно коварное. Его последствия предугадать трудно.

Поведение ребенка, больного гриппом, имеет свои особенности:

Сонливость обычно бывает первые 24 часа, реже первые 48 часов от начала заболевания.

Затем наступает **период повышенной возбудимости** - капризов, беспричинных слез. Ребенок не находит себе места, ничто ему не мило. Ни рисовать, ни играть он не хочет.

Очень важно быть предельно внимательным к малышу и терпеливо относиться к его капризам: стараться ненавязчиво занять его, заинтересовать игрушками (небольшие куклы, неяркие пирамидки, матрешки, кубики).

Рекомендуются игры, не связанные с напряжением зрения и мыслительных процессов. Для девочек это куклы с наборами платьев, тряпочки - одеяла; для мальчиков - строительный материал (деревянный, пластмассовый, керамический). Мозаика - хорошая игра в постели, но только в том случае, если она крупная и к ней даются картинки, по которым надо выкладывать узоры.

Когда же у ребенка спадет температура и улучшится общее состояние, можно разрешать ему строить из более мелкого материала, вышивать, читать. Однако при внешнем благополучии (нормальная температура, хорошее самочувствие) необходимо помнить: полная работоспособность еще не восстановлена, для этого понадобится не менее одной - двух недель.

Подбирая заболевшему ребенку игрушки и место для игр, всегда следует помнить:

- игрушки должны быть легкими, неяркими и небольшими
- не подходят игрушки, требующие большого физического и психического напряжения
- при любом заболевании легких недопустимы игры на полу в удобной позе, когда нарушаются кровообращение и вентиляция легких
- при любом заболевании верхних дыхательных путей и легких игры с теплой водой полезны, а игры с песком вредны.

Бывает, что, выздоравливая, ребенок через некоторое время становится очень капризным, плаксивым, ни во что не хочет играть. В данном случае следует обратиться к врачу, который может дать совет: или поехать с ребенком за город, или увеличить время сна. Обычно при соблюдении советов врача все нервные проявления исчезают, и ребенок вновь спокоен и послушен.

А если взрослые не внемлют рекомендациям врача? Если решили, что за время болезни малыш просто избаловался? В ход идут наказания, чтобы «воспитать» его. Результат? Ребенок совсем отбивается от рук. Тут уже обращение к врачу не поможет. Одним соблюдением правильного режима дня не ограничиться. Понадобится длительное лечение, так как у ребенка развилось резкое переутомление.