

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ.

Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом А(Н1N1)?

Основной путь передачи нового вируса гриппа А(Н1N1) схож с путем передачи вируса сезонного гриппа – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

Что можно сказать об использовании масок? Что рекомендует ВОЗ?

Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.

Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

Как я узнаю, что у меня грипп А(Н1N1)?

Самостоятельно вы не сможете отличить сезонный грипп от гриппа А(Н1N1). Типичные для него симптомы схожи с симптомами сезонного гриппа и включают повышенную температуру, головную боль, мышечные боли, боль в горле и насморк. Только ваш врач и местные органы здравоохранения могут подтвердить случай заболевания гриппом А(Н1N1).

Что делать, если я думаю, что у меня грипп А(Н1N1)?

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа.
- Отдыхайте и пейте много жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом.
- Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук.
- Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту.
- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;
- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми.
- По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.

Следует ли мне сейчас принимать противовирусные препараты на случай, если заражусь новым вирусом гриппа?

Нет. Необходимо принимать противовирусные препараты, такие как озельтамивир или занамивир, только если это рекомендовано вашим врачом. Самостоятельно людям не следует приобретать препараты для предупреждения или лечения этого нового гриппа без предписания врача, а также следует принимать меры предосторожности при покупке противовирусных препаратов через сеть Интернет.

Каковы рекомендации относительно кормления грудью? Следует ли мне прекратить кормление, если я заболела?

Нет, если только Ваш врач не порекомендует Вам прекратить кормление. Исследования других инфекций гриппа показывают, что грудное вскармливание, вероятнее всего, оказывает защитное воздействие на младенцев – оно передает полезный материнский иммунитет и снижает риск возникновения респираторного заболевания. Грудное вскармливание является наилучшим питанием для младенцев и повышает защитные факторы у детей грудного возраста для борьбы с болезнью.

Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание, или если высокая температура не спадает в течение более чем 3 дней. Родителям с малолетним ребенком, который болен, необходимо обратиться за медицинской помощью, если у ребенка учащенное дыхание или одышка, не спадающая высокая температура или конвульсии (судороги).

В большинстве случаев для выздоровления достаточно поддерживающего ухода в домашних условиях – отдых, обильное питье и применение болеутоляющих средств. (Детям и подросткам следует принимать безаспириновые болеутоляющие средства из-за риска возникновения синдрома Рэя.)

Должен ли я идти на работу, если у меня грипп, но я чувствую себя хорошо?

НЕТ. Независимо от того, какой у Вас грипп – грипп А(Н1N1) или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить на работу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших коллег по работе и окружающих.

Могу ли я совершать поездки?

Если Вы неважно себя чувствуете или у вас имеются симптомы гриппа, Вы не должны совершать поездки. Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния Вашего здоровья, Вам следует обратиться к вашему участковому врачу.