



Памятка по профилактике «Калифорнийского» гриппа

Грипп, вызываемый новым типом вируса А(Н1N1), протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку.

Как происходит заражение?

- *Преимущественно воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании.*
- *Контактно-бытовым путём через посуду, предметы обихода, если человек прикоснется к слизистым выделениям больного, а затем к собственному рту, носу или глазам, не вымыв руки.*

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе:

- *высокая температура, озноб;*
- *кашель, насморк или заложенность носа;*
- *боль в горле;*
- *головная боль;*
- *ломота в теле и слабость;*
- *у некоторых больных может наблюдаться диарея и рвота.*

При появлении данных симптомов следует немедленно обратиться к врачу!

***ПОМНИТЕ!** Маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями подвержены большему риску появления смертельно опасных осложнений от инфекции.*

Что делать, если Вы обнаружили у себя или своего ребенка симптомы гриппа?

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

- *Оставайтесь дома, по возможности, избегайте контактов с другими людьми.*
- *Вызовите врача.*
- *Пейте много жидкости.*
- *При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего поместите их в мусорный пакет.*



- *Если при кашле или чихании у вас нет рядом одноразового носового платка, прикройте рот рукой. Незамедлительно вымойте руки водой с мылом.*
- *Когда вокруг вас находятся люди, используйте маску, которую нужно менять каждые 2-3 часа, а после использования завернуть в пакет и тщательно вымыть руки.*

Если диагноз подтвердился!

Необходимо строго соблюдать все рекомендации лечащего врача.

ВНИМАНИЕ! Пациентам и лицам, осуществляющим уход за больными в домашних условиях, следует проявлять особую настороженность в отношении опасных признаков, которые могут свидетельствовать о прогрессировании болезни с переходом в более тяжелую форму.

Немедленно обратитесь за медицинской помощью в случае возникновения любого из ниже перечисленных опасных признаков:

- *одышка, либо во время физической нагрузки, либо в покое;*
- *затрудненное дыхание;*
- *синюшность кожных покровов;*
- *крованистая или окрашенная мокрота;*
- *боли в груди.*

Если вы ухаживаете за больным.

- *Надевайте маску при близких контактах с больным, после чего незамедлительно утилизируйте ее.*
- *Если у вас болен ребенок, взяв его на руки, держите его так, чтобы его подбородок лежал у вас на плече - так он не будет кашлять вам в лицо.*
- *Мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащей жидкостью после каждого прикосновения к больному или к его носовым платкам, белью.*
- *Проконсультируйтесь со своим врачом, следует ли вам для профилактики гриппа принимать препараты.*
- *Если вы находитесь в группе высокого риска осложнений от гриппа, вам, по возможности, следует стараться избегать тесного контакта с больным.*
- *Следите за появлением у вас симптомов гриппа. В случае заболевания не занимайтесь самолечением, лекарства, назначенные вашему ребенку, вам могут не подойти. **Немедленно обращайтесь к врачу!***

**Своевременное обращение за медицинской помощью
снизит риск осложнений!**

Будьте здоровы!

