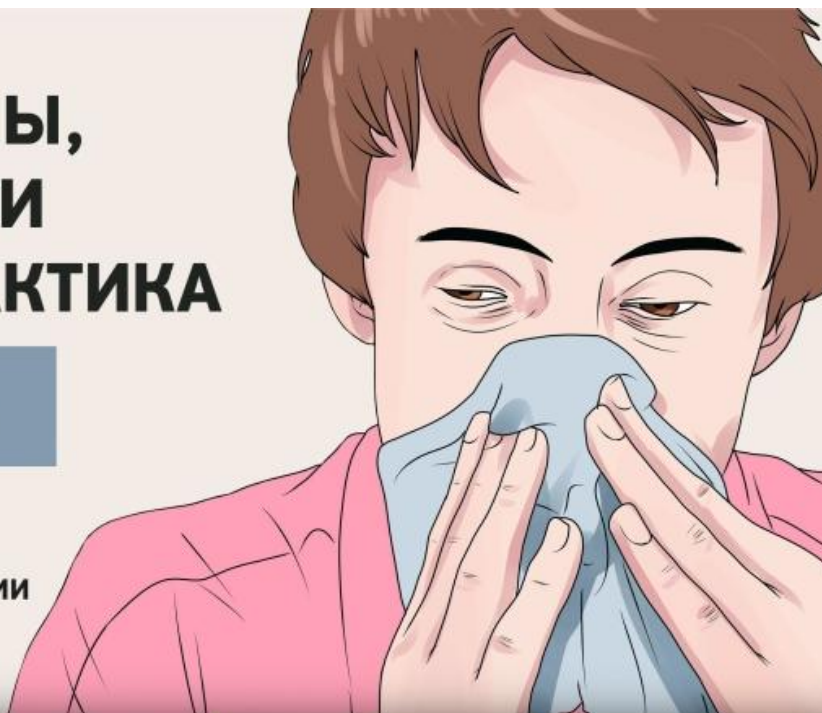


СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА

КАК РАСПОЗНАТЬ
ЗАБОЛЕВАНИЕ И ЧТО
ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ
ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ



ПРОФИЛАКТИКА

- СМАЗЫВАТЬ В НОСУ ОКСОЛИНОВОЙ МАЗЬЮ 2 РАЗА В ДЕНЬ
- ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С КАШЛЯЮЩИМИ И ЧИХАЮЩИМИ
- НОСИТЬ ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ
- ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ ВКЛЮЧАЕТ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, ЗДОРОВУЮ ПИЩУ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- СВОЕВРЕМЕННО ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ ПРОТИВ ГРИППА
- ПИТЬ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ И ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН С

СИМПТОМЫ

СПУСТЯ 1-5 ДНЕЙ, ПОСЛЕ КОНТАКТА С ЗАБОЛЕВШИМ
МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ:

- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 39-40 °С
- КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ
- ОЗНОБ, ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ
- МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ, БОЛИ В СУСТАВАХ
- РВОТА И ДИАРЕЯ

УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

- НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОКРУЖАЮЩИМ ПРИБЛИЖАТЬСЯ К БОЛЬНОМУ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА МЕТР
- ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ
- ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, В КОТОРОМ НАХОДИТСЯ БОЛЬНОЙ
- ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ УБОРКУ, ИСПОЛЬЗУЯ МОЮЩИЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

ЛЕЧЕНИЕ

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕЗДОРОВЫМ,
ПОЯВИЛАСЬ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, КАШЕЛЬ ИЛИ
БОЛИ В ГОРЛЕ:

- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И НЕ ВЫХОДИТЕ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ ИЛИ ДРУГИЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА
- НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ
- ОТДЫХАЙТЕ И ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- ТЩАТЕЛЬНО И ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ
- СООБЩИТЕ СЕМЬЕ И ДРУЗЬЯМ О ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ, ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ

**ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ВИРУС СОХРАНЯЕТ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ 72 ЧАСОВ.
ЛЮДИ, ЗАРАЖЕННЫЕ ГРИППОМ, ОПАСНЫ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ В ТЕЧЕНИЕ 7-10 ДНЕЙ.
ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА.**

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Вирусы гриппа легко передаются от человека к человеку и вызывают респираторные заболевания разной тяжести. 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.

Часто мойте руки с мылом. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности (столов, дверных ручек, стульев и др.), это 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.



ПРАВИЛО 3.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

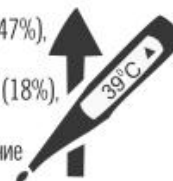
КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)09.

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: тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа А(H1N1)2009: Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений, они могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

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 НТО-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.).



ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:

- ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
- СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
- ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ
- ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
- ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
- ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
- ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА



ПОМНИТЕ!

**САМОЛЕЧЕНИЕ
ПРИВОДИТ К СЕРЬЁЗНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ
И ЗАРАЖЕНИЮ ОКРУЖАЮЩИХ !**