

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ОРВИ И ГРИППА А (H1N1).

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ГРИПП.

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа А (H1N1) у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле, головную боль, озноб, слабость, потерю аппетита. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) и рвота.

### При вышеуказанной клинике, **ВАС ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:**

- затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха,
- боли или чувство тяжести в груди или брюшной полости,
- ломота в теле,
- внезапное головокружение,
- спутанность сознания,
- сильная или устойчивая рвота,
- если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

При появлении данных тревожных симптомов Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

### **ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА:**

- беременные женщины,
- лица 65 лет и старше,
- дети до 5 лет,
- люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими, как астма, диабет, сердечные заболевания),

- лица, со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессивные (стероиды, цитостатики) препараты, ВИЧ-инфицированные).

### **ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ И ОБЩЕСТВО!**

Больные люди могут быть заразными от 1 дня болезни до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

Меры профилактики:

- прикрывайте рот и нос носовым платком (бумажной салфеткой), когда вы чихаете или кашляете,
- часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртсодержащие средства для очистки рук также эффективны,
- не притрагивайтесь немытыми руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы,
- старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми,
- очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.

Если Вы заболели, Вы можете проболеть неделю или больше. ***Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, за исключением ситуаций, когда вам необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.***

Ваш врач определит объем необходимых исследований на грипп и определит тактику лечения, в том числе требуется ли Вам прием симптоматических и противовирусных препаратов.

### **ЛЕЧЕНИЕ**

Известно, что большая часть людей может заболеть нетяжелой формой гриппа и способна выздороветь без медицинской помощи. Если Вы заболели, то следует:

1. Соблюдать постельный или полупостельный режим.
2. Соблюдать гигиенические правила: частое мытье рук с мылом, соблюдение этикета кашля (прикрывать рот и нос при кашле и чихании салфеткой с последующей ее утилизацией), регулярно проветривать помещение.
3. Обильное питье (кипяченая вода, слабоминерализованная вода, морсы клюквенный или брусничный, несладкий чай с лимоном).
4. До прихода врача Вы можете принимать следующие лекарственные средства:

- сосудосуживающие средства в виде капель в нос с целью облегчения носового дыхания по мере необходимости,

Жаропонижающие и обезболивающие препараты, показанные при температуре выше 38,5°C и болевых симптомах с учетом индивидуальной переносимости конкретных препаратов. Наибольшие доказательства эффективности и безопасности имеются для парацетамола и ибупрофена, в том числе и при применении у детей. Парацетамол также является наиболее предпочтительным препаратом при лечении лихорадки у беременных женщин. Разовая доза парацетамола для взрослых составляет 500 мг, кратность – до 4 раз в сутки. Ибупрофен принимается по 400 мг 3-4 раза в сутки внутрь после еды. В возрасте до 18 лет следует избегать использования салицилатов из-за возможного риска развития побочных эффектов.