**ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА A (H1N1)2009**

ПАМЯТКА  
ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА A (H1N1)2009

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА A (H1N1)2009?  
Вирус гриппа A (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. СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ  
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(Н1N1)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(Н1N1)2009:  
Характерная особенность гриппа А(Н1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1)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.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека