

# Профилактика гриппа А (H1N1).

## Информация для населения



Симптомы заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа А (H1N1) у людей, сходны с симптомами сезонного гриппа и включают: высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всём теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечается диарея и рвота. **К группе повышенного риска относятся: лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями и лица со сниженным иммунитетом.**

Инкубационный период длится от 1 до 7 дней. **Необходимо помнить, что за медицинской помощью надо обращаться в первый же день заболевания. Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение в первые часы развития болезни, которое позволит избежать осложнений.** В случае заболевания оставайтесь дома, вызвав участкового врача или «скорую помощь».

Старайтесь избегать любых контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, особенно с лицами, имеющими повышенный риск серьёзных осложнений от гриппа

Для лечения гриппа применяются противовирусные препараты. **Эти препараты должны назначаться только врачом!** Для снижения высокой температуры рекомендуются жаропонижающие средства, такие как парацетамол (панadol). Не применяйте препараты, содержащие аспирин, т.к. он противопоказан при вирусных заболеваниях.

### Вызывать врача нужно сразу при появлении следующих тревожных симптомов:



**У ДЕТЕЙ:** учащённое или затруднённое дыхание; кожа серого цвета или с синеватым оттенком; отказ от достаточного количества питья; сильная или непрекращающаяся рвота; нежелание просыпаться или отсутствие активности; возбуждённое состояние, при котором ребёнок сопротивляется, когда его берут на руки; некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.



**У ВЗРОСЛЫХ:** затруднённое дыхание или одышка; боль или сдавливание в груди или брюшном отделе; внезапное головокружение; спутанность сознания; сильная или непрекращающаяся рвота; некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

### Как защитить себя от инфекции?

Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле;

- Чаще мойте руки с мылом;
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту, т.к. инфекция распространяется именно таким путём;
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

Если Вы заболели гриппом, оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, не отправляйтесь в поездку, не ходите в магазин, не посещайте общественные места. Если вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица.

По материалам сайта «Забота о больных людях в Вашем доме».

