ПАНДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП

Что необходимо о нем знать

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

Подготовлено AED
9 сентября 2009 г.

COVER

ПАНДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП

Что необходимо о нем знать

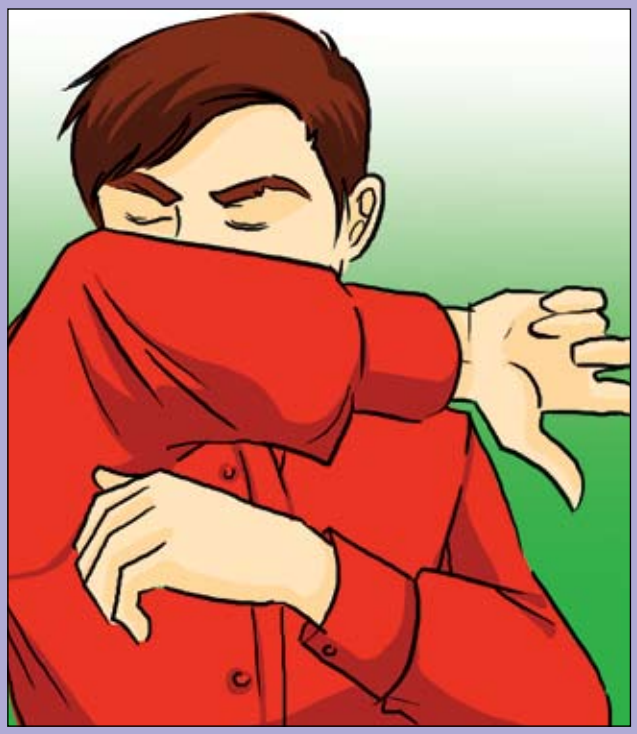
СИМПТОМЫ ПАНДЕМИЧЕСКОГО ГРИППА

Симптомы пандемического гриппа:

- Кашель, боль в горле
- Жар
- Головная боль, боль в суставах
- Озноб
- Спутанность сознания
- Диарея или рвота (особенно у детей)
- Чихание, заложенность носа

У многих людей наблюдаются лишь некоторые из перечисленных симптомов.

СИМПТОМЫ ПАНДЕМИЧЕСКОГО ГРИППА



ПУТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСА ГРИППА

ГРИПП ПЕРЕДАЕТСЯ:

- Воздушно-капельным путем, когда вирусы больного человека разносятся с мокротой, слюной, слизистыми выделениями из носа.
- Через личные вещи — чашки, телефоны, дверные ручки — которых касался больной человек.
- В общественных местах: рынки, школы, церкви, предприятия.

Можно заразиться гриппом, но не иметь симптомов заболевания. Больной человек, который не выглядит больным, может передавать вирусы гриппа другим.

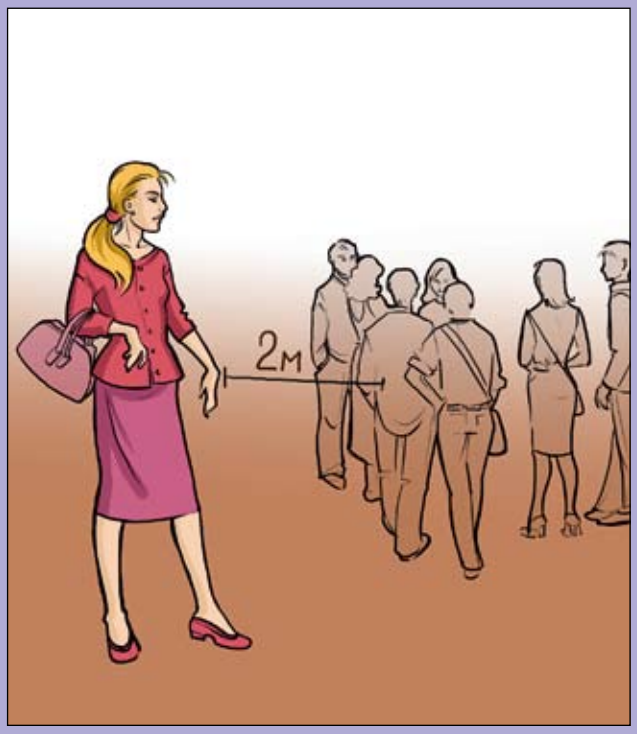
ПУТИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ВИРУСА ГРИППА

КАК ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА ГРИППА

Распространение вируса гриппа можно остановить таким образом:

1. Прикрывайте нос и рот платком (салфеткой), когда кашляете или чихаете. Если под рукой нет платка, используйте свой рукав.
2. Тщательно мойте руки с мылом.
3. Изолируйте больных членов семьи.
4. Держитесь от больных людей не менее чем на расстоянии 2 м.

КАК ОСТАНОВИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВИРУСА ГРИППА



ВСЕГДА МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ И ИЗБАВЛЯЙТЕСЬ ОТ МИКРОБОВ. ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СЛЕДУЮЩИХ ЭТАПОВ:

1. Намочите руки.
2. Намыльте руки мылом.
3. Потрите ладони.
4. Потрите руки с тыльной и внешней стороны.
5. Хорошо вымойте промежутки между пальцами.
6. Вычистите грязь из-под ногтей.
7. Намыльте запястья.
8. Тщательно смойте мыльную пену водой.

ВСЕГДА МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

- До и после приготовления пищи
- До и после еды
- До и после ухода за человеком, который болен гриппом
- Если вы касались вещей больного человека
- Если вы чихали, кашляли или сморкались
- До и после посещения туалета

МОЙТЕ ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫХ КАСАЛСЯ БОЛЬНОЙ ГРИППОМ

Это могут быть дверные ручки, лампы, телефоны, раковины, постельное белье, посуда. Используйте мыло и воду.

ВСЕГДА МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ ВИРУСА ГРИППА

**ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС,
КОГДА КАШЛЯЕТЕ ИЛИ ЧИХАЕТЕ.**

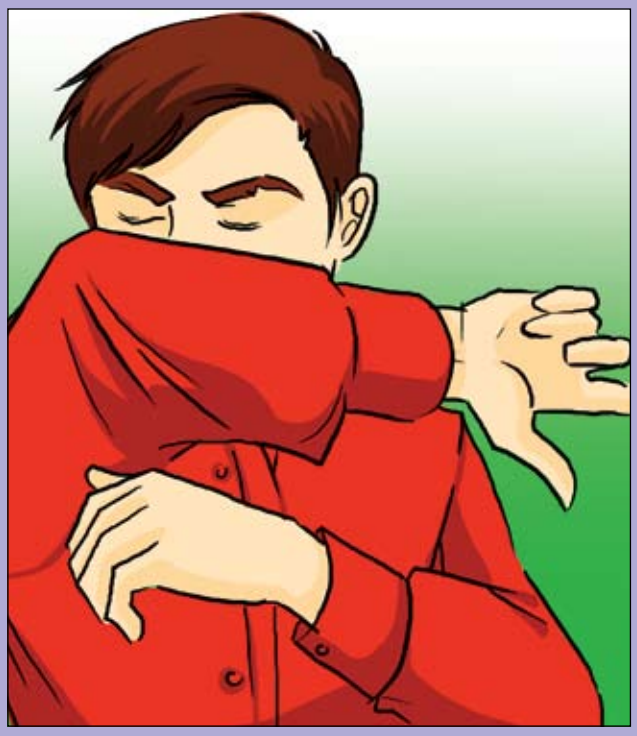
Если под рукой нет платка, используйте свой рукав.

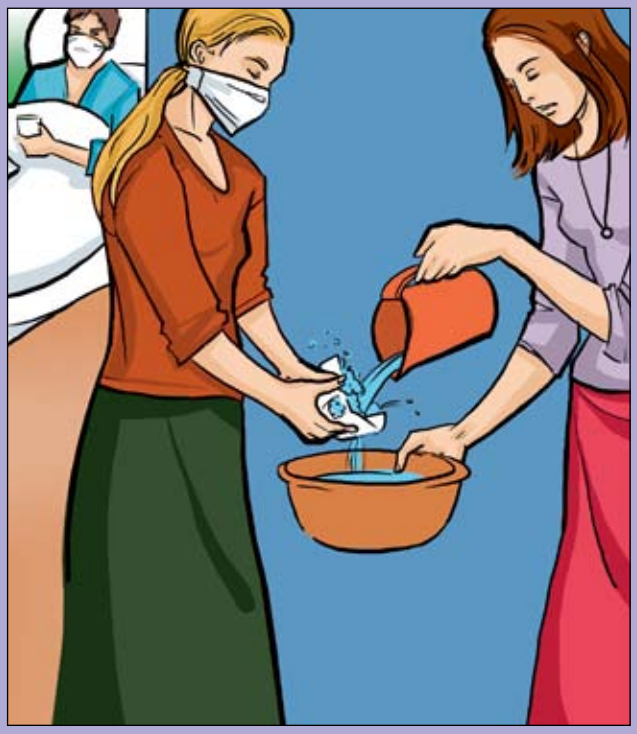
Держитесь от людей на расстоянии не менее 2 м.

ЕСЛИ ВЫ УХАЖИВАЕТЕ ЗА БОЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ:

- Изолируйте его в отдельную комнату или держите на расстоянии не менее чем 2 м от остальных.
- Только 1 человек в семье должен ухаживать за больным, чтобы не подвергать риску заражения остальных членов семьи.
- Ограничьте количество посетителей к больному человеку.
- Общаясь с больным человеком, надевайте маску или прикрывайтесь носовым платком.
- Тщательно мойте руки с мылом до и после ухода за больным.

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ ОТ ВИРУСА ГРИППА





ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ

Если у вас наблюдаются симптомы гриппа, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА:

- Откажитесь от посещения работы\школы, избегайте общественных мест.
- Находитесь в отдельной комнате до полного выздоровления, чтобы не заражать окружающих.

Общаясь с окружающими, **ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС** маской или салфеткой, чтобы их не заразить.

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ, особенно, если вы чихали или кашляли.

ПЕЙТЕ МНОГО ВОДЫ, чая, сока, чтобы не было обезвоживания организма.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ

КАК ЛЕЧИТЬ СИМПТОМЫ ГРИППА

КАК ЛЕЧИТЬ СИМПТОМЫ ГРИППА

Жар

- Одежда больного должна быть чистой, сухой и свободной
- Если у больного озноб, накройте его одеялом
- Если больному становится жарко, расстегните одежду
- Давайте больному такие препараты, как ибупрофен, парацетамол, ацетаминофен, каждые 6 часов
- Обтирайте больного губкой, смоченной в воде комнатной температуры. Обтирать алкоголем запрещено.

Обезвоживание

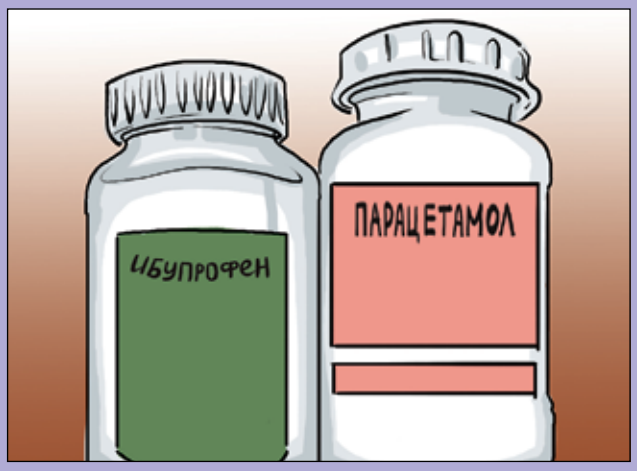
Чтобы у больного не возникло обезвоживания организма, обеспечьте его чистой водой и пищей.

- Если случаи мочеиспускания у больного происходят редко или моча темного цвета, возможно, у него обезвоживание организма. Такому больному необходимо обильное питье.
- Чтобы проверить, обезвожен ли организм больного, следует слегка сжать его кожу (если это ребенок — на животе, если взрослый — в верхней части груди) и отпустить. Если больной не нуждается в воде, кожа мгновенно разгладится. Если организм больного обезвожен, кожа будет оставаться в том же положении на протяжении нескольких секунд.

Ели больной очень слаб или у него наблюдается обезвоживание, дайте ему раствор для пероральной регидратации, следуя инструкции на упаковке, или очищенную воду.

Продолжайте кормить грудью младенца, находящегося на грудном вскармливании.

КАК ЛЕЧИТЬ СИМПТОМЫ ГРИППА



КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

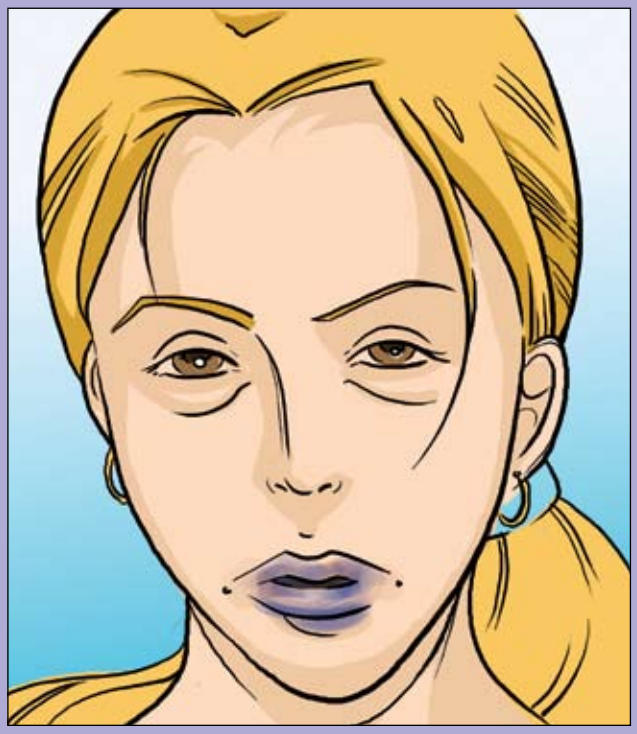
ОБРАЩАТЬСЯ В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СЛЕДУЕТ, КОГДА У ВАС ОСЛОЖНЕНИЕ СИМПТОМОВ ГРИППА:

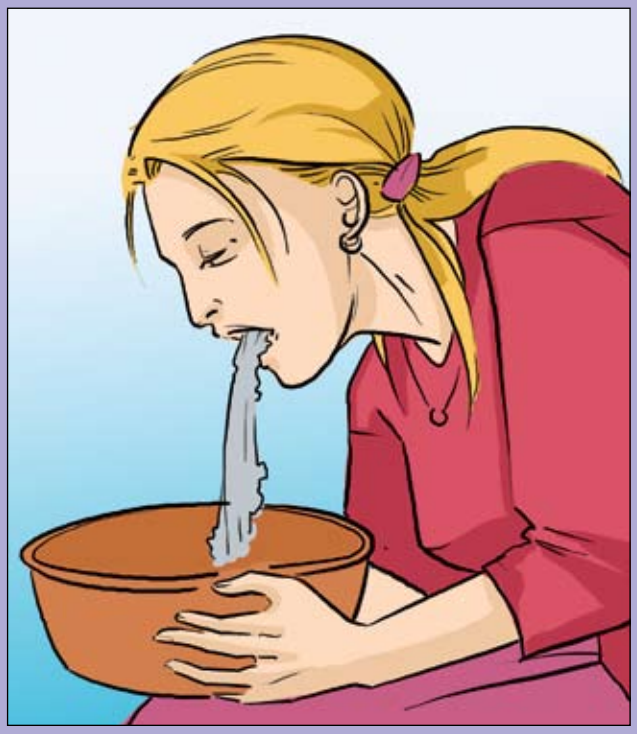
- Затруднение дыхания
- Боль в груди
- Кашель с кровью
- Посинение губ и кожных покровов
- Частые случаи рвоты и диареи
- Ломота в теле
- Спутанность сознания (больной не узнает родственников или друзей)
- Сильный озноб

Если у вас больной ребенок в возрасте до 2-х месяцев, который отказывается от молока, немедленно покажите его врачу.

Если в вашей местности существует риск заражения малярией, при повышении температуры следует немедленно обратиться в медицинское учреждение.

КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ





СЛУШАЙТЕ НОВОСТИ

Внимательно слушайте сообщения от высшего руководства вашей страны или министерства здравоохранения о ситуации в своем регионе и следуйте их инструкциям.

Больше информации вы можете узнать на сайтах:
www.pandemicpreparedness.org
www.who.int

СЛУШАЙТЕ НОВОСТИ