

# ПРОФИЛАКТИКА СВИНОГО ГРИППА И ОРВИ

## Памятка для населения

Грипп А (H1N1) – это высокозаразное инфекционное заболевание, которое может поражать как людей, так и животных.

Симптомы его сходны с симптомами «обыкновенного» гриппа: больных беспокоят симптомы интоксикации (высокая температура до 38-39°, выраженная слабость, мышечные боли, тошнота, ломота в теле, вялость), а также - сухой кашель, выраженное першение в горле, чувство нехватки воздуха и вероятность быстрого развития одного из осложнений – воспаления легких на ранних сроках (2-3-й день болезни). Отличием от сезонного гриппа является наличие у 30-45% больных диспепсического синдрома – появляется постоянная тошнота, неоднократная рвота, нарушение стула.

Инкубационный период (с момента заражения до появления первых признаков заболевания) у свиного гриппа короткий – от нескольких часов до трёх суток. Заразиться можно как воздушно-капельным путём, так и бытовым (при пользовании предметами, до которых дотрагивался больной человек).

Заболевания гриппом А (H1N1) и другими ОРВИ часто приводят к серьезным осложнениям, особенно тяжело протекающим у пациентов с заболеваниями бронхолегочной и сердечно-сосудистой систем, у пожилых и ослабленных лиц, и детей. Грипп в 10–15% случаев осложняется развитием пневмонии и поражением ЛОР-органов, в 2–3% – миокардитом.

Восприимчивость к инфекции всеобщая. Существуют группы риска по развитию тяжелых форм свиного гриппа:

- дети до 5 лет;
- взрослые старше 65 лет;
- беременные женщины;
- лица с сопутствующими хроническими заболеваниями (хронические лёгочные заболевания, онкология, заболевания крови, болезни печени, мочевыводящей системы, сердца, сахарный диабет, инфекционные иммунодефициты).

### **Рекомендации для лиц с симптомами гриппа:**

1. При повышении температуры, недомогании, необходимо остаться дома, вызвать врача на дом!
2. В период эпидемии гриппа самолечение недопустимо.
2. Стараться меньше контактировать со здоровыми людьми.
3. На время лечения выделить отдельную комнату для заболевших членов семьи.
4. Если врач предложил Вам госпитализацию в стационар, ни в коем случае нельзя отказываться!

5. Использовать медицинские маски. Важно, чтобы маска была тщательно закреплена, плотно закрывала нос и рот, не оставляя зазоров. При её ношении необходимо:

не касаться закрепленной маски, если это произошло – необходимо тщательно вымыть руки с мылом или спиртовым средством;

влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

не использовать повторно одноразовую маску;

после использования одноразовые маски незамедлительно отправлять в отходы, а тканевые маски стирать, проглаживать утюгом.

#### **Рекомендации по профилактике гриппа для здоровых людей:**

1. Чаще мойте руки с мылом, можно спиртосодержащими растворами.
2. Избегайте близкого контакта с больными людьми.
3. Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
4. Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми.
5. При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов во избежание инфицирования окружающих.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»,  
г. Курск, 2016г.