

# ГРИПП ЭТОЙ ЗИМОЙ: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ?



Каждый год в Россию приходит тот или иной тип вируса гриппа. Этой зимой вирусологи прогнозируют приход гриппа типа А(Н1N1) 2009. В чем особенность этого вируса и как защитить себя от него, читайте далее.

Вирус гриппа А (Н1N1) 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, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом. Как защититься от гриппа?

## ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ РУКИ

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мыло удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими 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. Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Не трогайте руками глаза, нос или рот: этими путями вирус легко проникает в организм.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

## ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Поддерживайте свой организм в хорошей форме, занимаясь физкультурой, соблюдая режим, высыпаясь, полноценно питаясь. В этот период особенно необходимы продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами.

## КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (Н1N1)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 наблюдаются симптомы желудочно-кишечных расстройств (**которые не характерны для сезонного гриппа**): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

### **Осложнения гриппа А(Н1N1)2009:**

Характерная особенность — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1)2009 уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует **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, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. 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 родственниками, 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.

*(По материалам сайта <http://29.rospotrebnadzor.ru/>)*