|  |
| --- |
| **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(H1N1) 2009. В чем особенность этого вируса и как защитить себя от него, читайте далее.**D:\Документы\Desktop\кажется грипп начинается.jpgВирус 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, 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 спиртсодержащими 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 (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 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/)Начало формы***Конец формы |