

Внимательно ознакомьтесь с данной брошюрой и сохраните ее в надежном месте. Если ВОЗ изменит уровень этапа угрозы пандемии гриппа А(Н1N1) с 5 на 6, а число случаев заболевания в Ирландии возрастет, данная информация может понадобиться вам и вашей семье.



**Информация и
медицинские
рекомендации для
населения
относительно**

вируса гриппа А(Н1N1)

информация о вирусе гриппа А(Н1N1)

По заявлению Всемирной организации здравоохранения, на данный момент существует высокая степень риска пандемии гриппа А(Н1N1).

Вы можете сыграть важную роль в предотвращении распространения вируса гриппа.

Существует ряд простых мер, которые помогут вам защитить себя, свою семью и друзей.

Что такое вирус гриппа А(Н1N1)?

Вирус гриппа А(Н1N1) отличается от обычного (сезонного) гриппа, который возникает ежегодно в зимний период.

- Он быстро распространился по всему миру
- Может обладать высокой заразностью
- Может поражать огромное количество людей
- Высокая вероятность развития более тяжелой формы заболевания, чем при обычном вирусе гриппа
- Может вызывать больше смертельных исходов, чем обычный вирус гриппа
- Возможны две и более волны вспышки гриппа с интервалом в несколько месяцев — каждая такая волна может длиться несколько недель или месяцев

Как определить заражение вирусом гриппа А(Н1N1)?

Симптомы аналогичны симптомам обычного гриппа, но отличаются внезапностью и тяжелой формой протекания болезни. Возможные признаки:

- температура тела выше 38 °C/100,4 °F и наличие некоторых из перечисленных ниже симптомов:
- сухой кашель
- головная боль
- повышенная слабость и утомляемость
- боль в мышцах и суставах
- боль в горле
- насморк
- рвота/диарея

Возможно развитие осложнений. Некоторые из них могут носить тяжелый характер.

профилактика распространения вируса гриппа А(Н1N1)

Что можно сделать для профилактики распространения гриппа?

Если вы заболели или подозреваете у себя грипп:

- Не выходите из дома
- Во время кашля и при чихании прикрывайте рот и нос, по возможности бумажным носовым платком, поскольку вирус передается от больного именно этим путем
- Используйте бумажный платок только один раз, а затем быстро и с соблюдением предосторожностей утилизируйте его (складывая в мусорный пакет, а затем в мусорный контейнер)
- Чаще мойте руки с мылом
- Поскольку вирус способен жить на твердых поверхностях (кухонные рабочие поверхности, дверные ручки и т. п.), их следует промывать с помощью чистящих средств бытовой химии
- Старайтесь по возможности избегать больших скоплений народа
- Не забудьте сообщить своим детям и знакомым о необходимости соблюдения данных рекомендаций

Что делать в случае заражения гриппом?

- Обратитесь к врачу или в информационную телефонную службу по вопросам профилактики и борьбы с гриппом за консультацией и назначением противовирусного препарата
- Не выходите из дома в течение периода до 7 дней или до полного выздоровления
- Не принимайте гостей
- Примите лекарство для облегчения симптомов заболевания, например парацетамол или ибупрофен
- Пейте больше жидкости

Большинство больных гриппом выздоравливает в течение нескольких дней.

Группы повышенного риска

Некоторые люди относятся к группе повышенного риска развития вызванных гриппом осложнений, которые могут потребовать дополнительного лечения или наблюдения врача.

В эту группу входят пациенты с сердечной недостаточностью, хроническим заболеванием легких, диабетом, почечной недостаточностью или пациенты, принимающие курс лечения рака, а также беременные женщины и дети младше 3 лет. Если у вас появились признаки гриппа, немедленно обратитесь к врачу или в информационную телефонную службу по вопросам профилактики и борьбы с гриппом.

определение признаков вируса гриппа А(Н1N1)

Взрослые

Если вы предприняли все меры, описанные выше, но почувствовали себя хуже или после нескольких дней лечения ваше состояние не улучшилось, следует обратиться к врачу за дополнительной консультацией. Обратитесь к врачу или в информационную телефонную службу по вопросам профилактики и борьбы с гриппом, если у вас наблюдается:

- одышка в состоянии покоя или при незначительных нагрузках;
- болезненное или затрудненное дыхание;
- кровянистая мокрота при отхаркивании;
- сонливость, потеря ориентации в пространстве или спутанность сознания;
- повышенная температура в течение 4-5 дней без признаков улучшения состояния (или с ухудшением);
- улучшение состояния, а затем повышение температуры и повторное ухудшение состояния.

В случае ухода за ребенком

Обратитесь к врачу или в информационную телефонную службу по вопросам профилактики и борьбы с гриппом, если вы предприняли все описанные выше меры, но у ребенка по-прежнему присутствуют какие-либо из перечисленных ниже симптомов:

- учащенное или затрудненное дыхание;
- посинение кожных покровов;
- недостаточное потребление жидкости;
- ребенок не просыпается или не реагирует на общение;
- болезненная чувствительность, вызывающая у ребенка нежелание находиться на руках;
- симптомы гриппа улучшаются, а затем снова ухудшаются и сопровождаются высокой температурой и сильным кашлем;
- высокая температура и сыпь.

лечение гриппа А(Н1N1)



Больным гриппом, вызванным вирусом А(Н1N1), назначаются противовирусные препараты.

Противовирусные препараты не являются лечением гриппа, но в случае их приема в течение 48 часов с момента появления симптомов способствуют выздоровлению, помогая:

- облегчить некоторые симптомы;
- приблизительно на сутки сократить период болезни;
- снизить опасность развития серьезных осложнений, например пневмонии.

В стране имеются достаточные для нужд пациентов запасы противовирусных препаратов.

ДОМАШНИЙ УХОД ЗА БЛИЗКИМИ

При соблюдении основных мер, описанных выше, большинство больных гриппом выздоравливает в течение нескольких дней. Если вы болеете гриппом дома или ухаживаете за кем-то из близких, соблюдайте следующие рекомендации для профилактики распространения болезни:

- Больной гриппом должен оставаться в одной комнате с закрытыми дверями и, по возможности, открытым окном.
- Остальным членам семьи не следует проводить слишком много времени с больным и пользоваться одной и той же посудой, книгами, игрушками и т. п.
- Не принимайте посетителей, которые не проживают в доме. Это необходимо для профилактики заражения гриппом других людей.
- Во время кашля или чихания больному следует прикрывать рот и сразу после этого вымыть руки с мылом.
- Не прикасайтесь к глазам руками, поскольку это также может способствовать распространению вируса гриппа.
- Использованные бумажные платки должны складываться больным прямо в мусорный контейнер. Человек, осуществляющий уход за больным, должен плотно закрыть мусорный пакет в комнате, а затем вынести на улицу для утилизации вместе с обычным мусором.
- Регулярно очищайте поверхности и предметы в доме с помощью обычных чистящих средств бытовой химии.

лечение

гриппа А(Н1N1)



Если вы заболели или подозреваете у себя грипп, не выходите из дома



Прикрывайте рот и нос во время кашля и чихания



Утилизируйте использованные бумажные платки быстро и с соблюдением предосторожностей

Чаще мойте руки с мылом



Мойте твердые поверхности, например кухонные рабочие поверхности



Избегайте больших скоплений народа



Расскажите своим детям и знакомым о необходимости соблюдения данных рекомендаций

планирование действий

в случае заражения вирусом гриппа А(Н1N1)

Планы практических действий для вас и вашей семьи

Широкое распространение вируса гриппа А(Н1N1) может повлиять на вашу повседневную жизнь. Поэтому желательно заранее разработать планы практических действий для себя, своей семьи, а также друзей и соседей.

- Продумайте возможные варианты присмотра за детьми на случай закрытия школ или на случай вашей болезни, когда вы не сможете работать.
- Обдумайте вопрос налаживания контактов с одиноко живущими соседями, особенно пожилыми.
- Выберите знакомого вам человека и обсудите с ним вопрос оказания помощи в приобретении медицинских препаратов, продуктов и других предметов первой необходимости для вас и вашей семьи на случай, если вы не сможете выходить из дома.
- В случае вспышки серьезной эпидемии гриппа целесообразно подготовить в доме запас предметов первой необходимости на тот случай, если вы заболете и не сможете ходить за покупками.
- Убедитесь, что в доме имеются такие простые средства медицинского назначения, как градусник и обычные препараты от простуды, например парацетамол или ибупрофен.

дополнительная информация

Телефон

Дополнительную информацию можно получить по телефону информационной службы по вопросам профилактики и борьбы с гриппом Управления здравоохранения.

Информационная служба доступна круглосуточно и является основным источником информации о вирусе гриппа А(Н1N1).

Бесплатная телефонная линия: 1800 94 11 00

Веб-сайты

Информация и рекомендации на веб-сайте Управления здравоохранения обновляются ежедневно. Следите за обновлениями.

Управление здравоохранения

www.hse.ie

Министерство здравоохранения и охраны детства

www.dohc.ie

Информацию для работников здравоохранения можно найти на сайте

www.hpsc.ie