

Как защититься от свиного гриппа.

Как заподозрить, что человек болен гриппом?

Следующие симптомы должны насторожить вас:

- жар (повышение температуры тела)
 - кашель
 - боль в горле
 - насморк
 - головная боль
 - озноб
 - утомление
 - в некоторых случаях, диарея или рвота
- Помните, не у каждого больного гриппом бывает жар.

Что делать, если вы заболели?

Если у вас появились симптомы гриппа в период сезонной активности данного заболевания, оставайтесь дома и постарайтесь ограничить свои контакты с другими людьми, за исключением медицинских работников. Большинство инфицированных вирусом гриппа H1N1 2009 испытывали небольшое недомогание и не нуждались во врачебной помощи или противовирусных препаратах. Та же самая картина наблюдалась и в отношении сезонного гриппа.

У некоторых больных могут проявиться осложнения. Людям, входящим в группу риска, следует поговорить с лечащим врачом, так как им может потребоваться дополнительное обследование в случае проявления симптомов гриппа. К группам риска относятся:

- дети до 5 лет, в особенности дети до 2 лет
- люди в возрасте 65 лет и старше
- беременные женщины
- люди, страдающие:
 - а) раком
 - б) заболеваниями крови (включая серповидно-клеточную болезнь)
 - в) хроническими болезнями легких (включая астму и хроническое обструктивное заболевание лёгких)
 - г) диабетом
 - д) болезнями сердца
 - е) болезнями почек
 - ж) болезнями печени
 - з) неврологическими расстройствами (включая расстройства нервной системы, головного и спинного мозга)
 - и) нервно-мышечными расстройствами (включая мышечную дистрофию и рассеянный склероз)
 - к) ослабленным иммунитетом (в том числе больные СПИДом)

Заболеть гриппом, причем в тяжелой форме, могут совершенно здоровые люди. В этой связи каждый, кто всерьез заботится о своем здоровье, должен обратиться к лечащему врачу.

Встревожить вас должны определенные признаки заболевания. При появлении этих тревожных признаков немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Тревожные признаки.

У детей:

- учащенное или затрудненное дыхание
- синеватый цвет кожи
- недостаточное потребление жидкости
- ребенок не просыпается или не реагирует на действия окружающих
- чрезмерная раздражительность
- симптомы заболевания гриппом прошли, но позже вернулись вместе с жаром и глубоким кашлем
- жар с сытью

У взрослых:

- затрудненное или учащенное дыхание
- боль, давление в груди или брюшной полости
- внезапное головокружение
- спутанность сознания
- сильная или постоянная рвота

Надо ли вызывать скорую помощь, если вы почувствовали легкое недомогание?

Нет. За неотложной (скорой) помощью нужно обращаться в случае серьезного заболевания. Не нужно обращаться в пункт скорой помощи, если вы испытываете легкое недомогание. Если же есть основания подозревать, что у вас грипп, идите к врачу. Также обратитесь к врачу, если высок риск осложнений от гриппа и болезнь вызывает у вас беспокойство.

Как долго следует находиться дома, если вы заболели?

Согласно рекомендации Центра по контролю над заболеваниями (США), больному следует оставаться дома как минимум сутки после того, как у него закончился жар. (Данная рекомендация касается случаев, когда жар прошел сам, без применения жаропонижающих лекарственных препаратов). Следует воздержаться от поездок на работу, в школу или места скопления людей.

Что делать, если вы заболели?

Избегайте контактов с другими людьми, насколько это возможно, чтобы не заразить их. Если вы должны выйти из дома, например для получения медицинской помощи, надевайте респиратор. При кашле и чихании прикрывайте нос и рот салфетками, после чего выбрасывайте их. В целях профилактики как можно чаще мойте руки.

Как не заболеть?

- *Грипп, как считается, передается от человека к человеку во время кашля или чихания. Поэтому соблюдайте простые меры предосторожности:*
- *При кашле и чихании прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками. После использования салфетки выбрасывайте.*
- *Часто и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания.*
- *Достаточно эффективны салфетки для рук на спиртовой основе.*
- *Не касайтесь глаз, носа и рта. Таким путем распространяются микробы.*
- *Если вы заболели, оставайтесь дома. Центр по контролю и профилактике заболеваний рекомендует в этот период не выходить из дома, не ходить на работу или учебу. Ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их.*