

# Памятка для населения по профилактике гриппа А (H1N1)

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)

Вирус гриппа А (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, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

### ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими 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. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

*Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.*

### ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

## **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)**

### **Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1):**

- 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 наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

### **Осложнения гриппа А(H1N1):**

Характерная особенность гриппа А(H1N1) — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1) осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная 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 В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

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 лицами, 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.

## **Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа**

### **Ранняя профилактика сезонного гриппа**

1. Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа.
2. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

### **Профилактика в период эпидемии гриппа**

1. Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением людей.
2. Соблюдайте простые гигиенические правила:
  - Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
  - Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой (носовым платком) во время кашля или чихания. Используйте одноразовые маски и марлевые повязки.
4. Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.
5. Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.
6. Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболел.
7. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если Ваш ребенок заболел и будет вынужден оставаться дома.

### **Если Ваш ребенок заболел**

1. Заболевший ребенок должен оставаться дома.
2. Вызовите врача на дом, осуществляйте лечение и уход за больным ребенком в соответствии с рекомендациями врача.
3. На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи. Если возможно, за больным должен ухаживать только один человек.
4. Следите за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру и наличие других симптомов гриппа.
5. Оставайтесь дома в течение 24 часов после нормализации температуры тела без приема жаропонижающих средств.
6. Продлите время пребывания заболевших детей дома на 7 дней - даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше.

# ДУМАЕТЕ О ПРИБЛИВКЕ ОТ ГРИППА? ПОДУМАЙТЕ ТАКЖЕ О ПРИБЛИВКЕ ПРОТИВ ПНЕВМОКОККОВОЙ ИНФЕКЦИИ.

Почему важно делать прививку от пневмококковой инфекции?<sup>2</sup>

Вакцинация – важная часть здоровой жизни!

Как и в случае ГРИППА, вы можете защитить себя от пневмококковой инфекции с помощью вакцинации



Вакцинация защитит вас от потенциально смертельных заболеваний

Проконсультируйтесь с врачом на предмет вакцинации от пневмококка

## Факторы риска пневмококковых заболеваний:<sup>2</sup>

ДЕТИ МЛАДШЕ  
5 ЛЕТ  
и  
ВЗРОСЛЫЕ СТАРШЕ  
50 ЛЕТ



Курение  
и злоупотребление  
алкоголем



Наличие сопутствующих заболеваний вне зависимости от возраста:<sup>1-7</sup>



Ишемическая  
болезнь  
сердца



Хроническое  
респираторное  
заболевание

ИЛИ

Нарушение  
функции почек

ДИАБЕТ

Хроническое  
заболевание печени

Осенью и зимой резко возрастает количество случаев заболевания пневмонией и инвазивной пневмококковой инфекцией, особенно среди пожилых людей и тех, кто находится в зоне риска<sup>8</sup>

# ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ?

## О ПНЕВМОКОККОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ



*S. pneumoniae*

Пневмококковые заболевания – это группа заболеваний, вызываемых бактерией *Streptococcus pneumoniae*<sup>1</sup>

Бактерия легко передается от человека к человеку во время кашля или чихания<sup>2</sup>

**АПЧХИ!**



<sup>1</sup> *S. pneumoniae* является частью нормальной флоры верхних дыхательных путей. И, несмотря на то, что образование колоний данной микроорганизма бессимптомно, оно может перерасти в респираторное или даже системное заболевание. <sup>10</sup>

*S. pneumoniae* может вызвать серьезные, потенциально угрожающие жизни заболевания, включая пневмонию, а также быть причиной пневмококковой инвазивной инфекции, возникающей в случае попадания бактерии в кровь<sup>3</sup>

Основные клинические формы инвазивной пневмококковой инфекции у взрослых: бактериальная пневмония, менингит и бактериемия<sup>4</sup>



Ежегодно от пневмококковых инфекций умирают около



# 1,6 млн

человек (2005 г.),

среди которых преимущественно младенцы и пожилые люди<sup>5</sup>

Пневмококковая инфекция является одной из основных причин смертности в Европе<sup>6</sup>

В мире она занимает

# #1

# МЕСТО

в структуре смертности от заболеваний, предотвращаемых вакцинацией<sup>7</sup>

Пневмококковая инфекция опасна как для детей, так и для взрослых<sup>8</sup>

