**КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА A (H1N1)2009?**

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

**Осложнения гриппа А(Н1N1)2009:**

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