

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

## Что делать, если у вас появились симптомы гриппоподобной болезни

Симптомы заболевания, гриппом включают: высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всем теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных новым вирусом гриппа также отмечаются жидкий стул и рвота. К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений от сезонного гриппа относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (астма, диабет, сердечные заболевания), и лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, а также ВИЧ-инфицированные).



## **КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ГРИПП.**

Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при кашле и чихании. Заражение может произойти, когда капли, образующиеся при кашле или чихании инфицированного человека, переносятся по воздуху и попадают в рот или нос окружающих людей. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем в тех случаях, если человек прикоснется к слизистым выделениям на другом человеке или предмете, а затем прикоснется к собственному рту или носу не вымыв руки.

### **Защитите себя, свою семью и общество**

- Следите за новостями. Работники здравоохранения будут предоставлять новую информацию по мере ее поступления
- Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.
- Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
- Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления симптомов болезни или до тех пор, пока в течение 24 часов не будет наблюдаться никаких симптомов, за исключением необходимости обратиться за медицинской помощью или других неотложных случаев. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.
- Если вы больны и вынуждены находиться в доме в помещениях общего пользования с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение вируса.

- Следуйте рекомендациям органов здравоохранения по поводу закрытия школ, избегания мест скопления людей и соблюдения других мер социального дистанцирования.

## **Избегайте контактов с другими людьми**

Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома, за исключением ситуаций, когда вам необходимо обратиться за медицинской помощью.

Вы также должны свести к минимуму контакты с другими людьми, в том числе отказаться от поездок и посещения работы или учебы в течение 7 дней после появления симптомов.

Если вы вышли из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, наденьте маску (при ее наличии), во время кашля и чихания прикрывайте рот и нос носовым платком.

Вы должны стараться избегать любых контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, особенно с лицами, имеющими повышенный риск серьезных осложнений от гриппа. В отношении сезонного гриппа известно, что больной может быть заразным начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться потенциально заразными и более длительный период времени.

# **НЕ ЛЕЧИТЕСЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО! ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА НА ДОМ**

**ПО ТЕЛЕФОНАМ:** понедельник-пятница с 7.00 до 17.00, суббота с 8.00 до 11.00 по телефонам:

55-54-43 поликлиника расположенная по адресу: г.о. Саранск ул. Косарева 116а

55-00-92 поликлиника расположенная по адресу: г.о. Саранск ул. Ярославская 2а

В амбулаториях понедельник-пятница с 8.00 до 15.00, суббота с 8.00 до 11.00 по телефонам:

(8-83441) 3-42-49 Атемарская амбулатория

(8-83441) 3-07-41 Большеелховская амбулатория

## **КАК ЛЕЧИТЬ ГРИПП? ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ВРАЧОМ по поводу лечения!**

Для лечения лиц с тяжелыми формами заболевания гриппом могут применяться противовирусные препараты. Они являются рецептурными средствами, эффективными против вирусов гриппа и выпускаются в форме таблеток, жидкостей или ингаляторов. Эти препараты должны назначаться только квалифицированным врачом.

## **ВНИМАНИЕ!**

**АСПИРИН** или препараты, содержащие аспирин (например, субсалицилат висмута — пепто-бисмол), **НЕ ДОЛЖНЫ** назначаться при гриппе. Для снижения высокой температуры рекомендуются другие жаропонижающие средства, такие как ацетаминофен (парацетамол, панадол) или нестероидные противовоспалительные препараты. Проверьте этикетки с составом безрецептурных препаратов от простуды и гриппа, чтобы узнать, содержат ли они аспирин.

## **Тревожные симптомы**

При появлении любого из перечисленных ниже тревожных симптомов следует вызывать скорую медицинскую помощь **ПО ТЕЛЕФОНУ: 03**

При заболевании взрослых, вызова скорой медицинской помощи требуют следующие тревожные симптомы:

- затрудненное дыхание или одышка;
- боли или чувство тяжести в груди или в животе;
- внезапное головокружение;
- спутанность сознания;
- сильная или непрекращающаяся рвота;

- гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

## Размещение больного

- Держите больного в комнате, изолированной от помещений общего пользования в доме. (Например, в отдельной спальне с собственной ванной, если это возможно.) Держите дверь в комнату больного закрытой.

- Кроме необходимости получения медицинской помощи или других неотложных случаев, больные гриппоподобными заболеваниями должны оставаться дома, свести к минимуму контакты с другими лицами и не отправляться в поездки в течение 7 дней после появления симптомов или до тех пор, пока в течение 24 часов не будет наблюдаться никаких симптомов. Дети, особенно младшего возраста, могут быть заразными и более длительное время.

- Если больному гриппом необходимо выйти из дома (например, в больницу), он должен надеть маску, если она имеется, и прикрывать нос и рот при кашле или чихании.

- Если больной находится в помещении общего пользования вблизи от других лиц, следите, чтобы на нем была маска.

- По возможности больные должны пользоваться отдельной ванной/ туалетом. Это помещение должно

ежедневно обрабатываться бытовым дезинфицирующим средством.

## **Защита остальных членов семьи**

- У больного не должно быть посетителей, кроме медработников. Телефонный звонок безопаснее, чем визит.

- Если возможно, за больным должен ухаживать только один взрослый в семье. По возможности эти функции не должны выполнять люди с повышенным риском тяжелых осложнений в результате гриппа.

- Если вы находитесь в группе высокого риска осложнений от гриппа, вам следует стараться избегать тесного контакта с членами семьи, больными гриппом. Если близкий контакт с больным неизбежен, рекомендуется ношение маски или респиратора.

- Не разрешайте беременным женщинам ухаживать за больным, так как беременные женщины подвержены повышенному риску осложнений от гриппа, во время беременности иммунитет снижается.

- Не разрешайте больным членам семьи ухаживать за младенцами и другими представителями групп высокого риска осложнений от гриппа.

- Все члены семьи должны чаще мыть руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе, в том числе после каждого контакта с больным или пребывания в его комнате или ванной.

- Используйте бумажные полотенца для вытирания рук после мытья или выделите отдельные тканевые полотенца на каждого члена семьи. Например, полотенца разного цвета для каждого.

- При возможности следует хорошо проветривать помещения общего пользования в доме (например, держать открытыми окна в туалете, кухне, ванной комнате и т.д.).

- Для профилактики гриппа можно применять антивирусные препараты, поэтому проконсультируйтесь с врачом о необходимости их приема отдельными членами семьи.

### **Использование масок для лица или респираторов**

- По возможности избегайте тесного контакта (в пределах 2 метров) с больным гриппом.

- Если близкий контакт с больным необходим (например, при уходе за больным младенцем), по возможности сократите время близкого контакта до минимума и старайтесь носить маску (например, хирургическую маску) или одноразовый респиратор.

- Респиратор, который плотно прилегает к лицу, способен отфильтровывать мелкие частицы, которые могут проникать по краям маски, однако по сравнению с маской через респиратор труднее дышать в течение длительного периода времени.

- Маски и респираторы можно приобрести в аптеках, строительных или хозяйственных магазинах.

- Используйте респиратор, если вы помогаете больному, выполняющему лечебные процедуры для дыхательных путей с помощью распылителя или ингалятора по указанию лечащего врача. Такие лечебные процедуры для дыхательных путей необходимо по возможности проводить в отдельной комнате вдали от помещений общего пользования в доме.

- Использованные маски и респираторы следует снимать и сразу же помещать в мусорный пакет, чтобы их поверхности больше ни с чем не соприкасались.

- По возможности избегайте повторного использования одноразовых масок и респираторов. Если используется тканевая маска многократного использования, ее необходи-



мо стирать с обычным стиральным порошком и сушить в горячей сушилке стиральной машины.

- Сняв маску или респиратор, вымойте руки водой с мылом или дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.

### **Домашняя уборка, стирка и удаление отходов**

- Выбрасывайте носовые платки и другие одноразовые предметы, использованные больными, в мусорное ведро. Мойте руки после прикосновения к использованным носовым платкам и аналогичным отходам.

- Содержите в чистоте поверхности (в частности, прикроватные тумбочки, поверхности в ванной комнате, а также детские игрушки), протирая их бытовым дезинфицирующим средством согласно инструкциям на его этикетке.

- Постельное белье, посуду и кухонные приборы, используемые больными, необязательно мыть и стирать отдельно от других, но важно не допускать их использования без тщательного предварительного мытья и стирки.

- Стирайте белье (например, постельное белье и полотенца) хозяйственным мылом и сушите в горячей сушилке стиральной машины. Во избежание заражения старайтесь не брать белье в охапку перед стиркой. Сразу после соприкосновения с грязным бельем вымойте руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе.

- Столовую посуду необходимо мыть либо в посудомоечной машине, либо вручную, водой с мылом.