

## Памятка для населения по профилактике и лечению гриппа А(Н1N1).



Вирусные инфекции – самая частая причина недомоганий в холодное время года. Большинство из нас лечится дома, не прибегая к помощи врачей. Но свиной грипп коварен: начинаясь, как банальное ОРВИ, он быстро может превратиться в тяжелейшее и даже смертельное заболевание.

Врачи Екатеринбурга создали специальный опросник и памятку для пациентов. Воспользовавшись ими, вы сами сможете оценить серьезность своего состояния – а оценив, обязательно обратиться за помощью к врачам.

**Помните:** осложнения любого гриппа нужно лечить в стационаре, потому что вам может понадобиться специальная аппаратура и консультации нескольких врачей. Особенно это касается беременных женщин, маленьких детей и больных, страдающих тяжелыми хроническими заболеваниями.

### ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ГРИППА А(Н1N1).

#### ***Что делать, если у вас появились симптомы заболевания, похожего на грипп?***

Для начала Вам необходимо уметь распознавать симптомы и знать, что делать. Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа А(Н1N1) у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле, головную боль, озноб, слабость, потерю аппетита. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) и рвота.

При вышеуказанной клинике, Вас должны насторожить следующие симптомы:

- затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;
- боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости;
- ломота в теле,
- внезапное головокружение;
- спутанность сознания;
- сильная или устойчивая рвота;
- если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

При появлении этих тревожных симптомов Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

#### **Люди, имеющие высокий риск тяжелого развития гриппа:**

- беременные женщины;
- лица 65 лет и старше;

- дети до 5 лет;
- люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания);
- лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессивные (стероиды, цитостатики) препараты, ВИЧ-инфицированные).

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

- Больные люди могут быть заразными от 1 дня болезни до 7 дней после развития заболевания.
- Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.
- Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.
- Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.
- Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.

Если Вы заболели, Вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Ваш врач определит объем необходимых исследований на грипп и тактику лечения, в том числе требуется ли Вам прием симптоматических и противовирусных препаратов (осельтамивир, занамивир).

### **Лечение свиного гриппа.**

Известно, что большая часть людей может заболеть нетяжелой формой гриппа и способна выздороветь без медицинской помощи.

Если Вы заболели, то следует:

- Соблюдать постельный или полупостельный режим;
- гигиенические правила: частое мытье рук с мылом, «этикет кашля»: прикрывать рот и нос при кашле и чихании салфеткой с последующей ее утилизацией,
- регулярно проветривать помещение.
- Обильное питье (кипяченая вода, слабоминерализованная минеральная вода, морсы клюквенный и брусничный, несладкий чай с лимоном).
- До прихода врача Вы можете применять следующие лекарственные средства: Сосудосуживающие средства в виде капель в нос с целью облегчения носового дыхания по мере необходимости;
- Жаропонижающие и обезболивающие препараты, показанные при температуре выше **38,5°C** и болевых симптомах с учетом индивидуальной переносимости конкретных препаратов. Наибольшие доказательства эффективности и

безопасности имеются для парацетамола и ибупрофена, в том числе и при применении у детей. Парацетамол также является наиболее предпочтительным препаратом при лечении лихорадки у беременных женщин. Разовая доза парацетамола (ацетаминофена) для взрослых составляет 500 мг, кратность – до 4 раз в сутки. Ибупрофен принимается по 400 мг 3-4 раза в сутки внутрь после еды.

- Следует избегать использования салицилатов из-за возможного риска развития побочных эффектов.
- Комбинированные симптоматические препараты содержат жаропонижающие, отхаркивающие, антигистаминные средства, витамины, которые несколько облегчают состояние больных. Предлагаются в аптеках без рецепта. Не действуют на вирусы и не сокращают срок болезни.
- Пациенты с бронхиальной астмой и хронической обструктивной болезнью легких нуждаются в коррекции «базисной терапии»: увеличении суточной дозы ингаляционных кортикостероидов в 2 раза и регулярном приеме длительнодействующих бронхорасширяющих препаратов и короткодействующих бронхорасширяющих препаратов (по «требованию»).