

Свиной грипп.

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.

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.

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 для взрослых составляет 500 мг, кратность – до 4 раз в сутки. Ибупрофен принимается по 400 мг 3-4 раза в сутки внутрь после еды.

- 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»).