



В 2016 году специалисты Всемирной организации здравоохранения выделяют три ведущих штаммов вируса гриппа:

✓ вирус «Калифорния» типа А (H1N1)2009 – известен как свиной грипп, особенно запомнился жителям планеты в 2009 году, когда вспышке гриппа была присвоена самая высокая степень возможной оценки.

✓ вирус «Швейцария» типа А (H3N2) – данный тип гриппа относительно молод, а потому не до конца изучен. Известно, что нередко дает осложнения именно на легкие, но в связи с тем, что зафиксировано минимальное количество случаев, клинические симптомы не подтверждены окончательно. В большинстве из них ясна только общая картина заболевания.

✓ вирус «Пхукет» типа В.

Наиболее опасными считаются вирусы типа А, вирус типа В – более «гуманный». Однако, по данным Всемирной организации здравоохранения именно вирус гриппа А (H1N1), представляющий собой наибольшую опасность, станет «лидером» по причине заболеваемости в 2016 году.

## **КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?**

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. 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.

✓ Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. 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, так как вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле),

✓ Избегайте поездок и многолюдных мест.

✓ Прикрывайте рот и нос одноразовым платком при кашле или чихании.

✓ Старайтесь не 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.

### **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.



## **СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?**



- ✓ высокая температура (97%),
- ✓ кашель (94%),
- ✓ насморк (59%),
- ✓ боль в горле (50%),
- ✓ головная боль (47%),
- ✓ учащенное дыхание (41%),

- ✓ боли в мышцах (35%),
- ✓ конъюнктивит (9%).
- ✓ в некоторых случаях наблюдаются симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

## **ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА А (H1N1)2009:**

Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1)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 людных 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.

***Береги себя и своих близких!  
Будьте здоровы!***

# **ГРИПП-2016:**

## ***что нужно знать?***

