

Памятка Всемирной организации здравоохранения о высокопатогенном гриппе

«Что я могу сделать?»

1. Как я могу защитить себя от вируса гриппа свиной типа А(Н1N1)?
2. Как мне следует заботиться о больном дома?
3. Что мне следует делать, если мне кажется, что я заболел?
4. Что делать, если мне требуется медицинская помощь?

Как я могу защитить себя от вируса гриппа свиной типа А(Н1N1)?

Используйте общие меры по профилактике гриппа:

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

Как мне следует заботиться о больном дома?

- Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.
- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери.
- Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

Если Вы живете в стране, где имеют место случаи данной инфекции, следуйте дополнительным указаниям, выработанных национальными и местными органами здравоохранения в вашей стране.

Что мне следует делать, если мне кажется, что я заболел?

Если Вы чувствуете себя нездоровыми, имеете высокую температуру, кашель или боли в горле:

- Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места скопления людей.
- Отдыхайте и принимайте большое количество жидкости.
- Прикрывайте рот и нос имеющимися одноразовыми платками во время кашля и чихания, и утилизируйте использованные платки должным образом.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми.

Что делать, если мне требуется медицинская помощь?

- Вызовите врача на дом и расскажите о ваших симптомах. Объясните, почему Вы считаете, что у вас грипп типа А(Н1N1) (например, если вы недавно совершили поездку в страну, где имеют место вспышки среди людей). Следуйте совету, который вам дадут.
- Если невозможно связаться с вашим учреждением здравоохранения заранее, сообщите о вашем подозрении на инфекцию, как только прибудете в данное учреждение.
- Прикрывайте нос и рот во время поездки.