

## **Информация к пандемии "нового" гриппа**

### **Что такое инфлюэнца?**

- Инфлюэнца - это высокоинфекционное вирусное заболевание дыхательных путей, вызванное вирусом гриппа.

### **Каковы симптомы заболевания?**

- неожиданное начало с тяжёлым протеканием болезни,
- температура выше 38 ° C,
- кашель,
- мышечные и головные боли, боли в горле,
- слабость,
- тошнота и/или понос

### **Как протекает болезнь?**

- в данное время протекает в легкой форме
- у лиц, относящихся к группе риска, заболевание может протекать в тяжелой форме с осложнениями

### **Кто относится к группе риска?**

- Младенцы, дети до 5 лет, беременные, пожилые и хронически больные люди, люди, страдающие ожирением (BMI более 30), а также те, у кого врожденная или приобретенная слабая иммунная система.

### **Как передаётся вирус?**

- Вирус гриппа переносится воздушно-капельным путём в результате чиханья, кашля инфицированного человека и общения с ним на коротком расстоянии (около 2 метров). Вирус попадает в организм через слизистую оболочку.
- Не исключено также заражение через микрокапельки, находящиеся долгое время в воздухе,
- а также через руки, при дотрагивании до предметов с наличием вируса.

### **Сколько длится инкубационный период?**

- Инкубационный период длится от 1 до 7 дней.

### **Как долго является болезнь заразной?**

- Человек является заразным при появлении первых признаков заболевания гриппом (воспаление носоглотки) и до полного его выздоровления. У людей со слабой иммунной системой и у детей заболевание может передаваться также спустя 10 дней после появления первых признаков.

### **Как можно предотвратить заражение?**

- Откажитесь от рукопожатия.
- Не касайтесь носа, рта и глаз.
- Перед едой, питьём или курением мойте руки с мылом и вытирайте их одноразовыми бумажными полотенцами.
- По возможности соблюдайте расстояние к другим людям (не менее 2 метров).
- Избегайте контакт с людьми с ярко выраженными симптомами болезни.
- Если контакт с больным избежать нельзя, обязательно помойте руки с мылом и вытрите их одноразовыми бумажными полотенцами. Можно также продезинфицировать руки специальным средством, продающимся в аптеке.
- Люди, имеющие тесный контакт с больным, должны как можно скорее связаться **по телефону** с домашним врачом (терапевтом) для назначения им профилактического медикаментозного лечения.
- У каждого должна быть своя собственная посуда, стаканы, столовые приборы и полотенца.
- Избегайте места большого скопления людей (кино, театры, спортивные соревнования, ярмарки и общественный транспорт).

- Если вы пользуетесь общественным транспортом, старайтесь не касаться руками ручек и дверей метро. Лучше всего носить перчатки. Обязательно основательно помойте руки с мылом после поездки в общественном транспорте!
- Пользуйтесь индивидуальным средством передвижения.
- Рекомендуется также носить плотно прилегающую к лицу маску (носо-ротовую маску).
- Следите за развитием пандемии в прессе и по телевизору.
- В случае вспышки пандемии в городе запаситесь продуктами на не менее чем 1 неделю (смотри дополнительную информацию на немецком языке: [www.bbk.bund.de/Publikationen/Broschüren/](http://www.bbk.bund.de/Publikationen/Broschüren/)).
- При появлении у вас первых симптомов гриппа, оставайтесь дома и свяжитесь со своим домашним врачом (терапевтом) **по телефону**.

**Дополнительная информация:** [www.gesundheit.nuernberg.de](http://www.gesundheit.nuernberg.de)

**Ведомство по вопросам здравоохранения г. Нюрнберга (Gesundheitsamt)**

Информация составлена 16.09.2009