

Информация для пациентов, инфицированных "новым" гриппом

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

Инкубационный период длится от 1 до 7 дней.

Человек является заразным при появлении первых признаков заболевания гриппом, т.е. **уже в 1 день до появления клинических симптомов в течении 7 дней после появления первых признаков заболевания.** У людей со слабой иммунной системой и у детей, заболевание может являться заразным и спустя 10 дней после появления первых признаков.

Симптомами заболевания являются температура (38° и выше), мышечная и головная боль, боль в горле, насморк, а также слабость, тошнота, рвота или понос.

При наличии выше указанных симптомов необходимо сразу же обратиться по телефону к врачу для назначения медикаментозного лечения!

Чтобы предотвратить дальнейшее развитие вируса и остановить болезнь, необходимо принять медикамент в первые 48 часов после появления первых признаков гриппа!

Правила гигиены и общие советы в случае наступления болезни:

- Избегайте в течение последующих 7 дней (дети до 10 дней) контактов и оставайтесь в своей квартире, как минимум до тех пор, пока не спадет температура.
- Особенно старайтесь избегать контакта с лицами, относящимися к группе риска (младенцы, пожилые люди, люди со слабой иммунной системой). Если вы в силу своей профессии контактируете с ними, вам следует выйти на работу не раньше, чем через 8 дней, после появления у вас первых признаков заболевания.
- При чиханьи, кашле и высмаркивании следует закрывать нос и рот одноразовыми салфетками.
- Использованные салфетки, а также одноразовые перчатки нужно выбрасывать в закрытые, влагонепроницаемые пакеты.
- При отсутствии салфеток чихайте и кашляйте в собственное плечо, отворачиваясь при этом от рядом стоящих. Не чихайте и не кашляйте на других людей и на предметы, которыми в последствии могут воспользоваться ваши близкие!
- После чиханья нужно обязательно помыть руки с мылом и вытереть их одноразовыми бумажными полотенцами. Можно также продезинфицировать руки специальным средством, продающимся в аптеке, где вас также проконсультируют о средствах дезинфекции.
- Дверные ручки, умывальник, телефонные трубки и т.д. должны быть продезинфицированы после непосредственного контакта с ними больного. Этим самым можно добиться значительного снижения количества вирусов инфлюэнции.
- Не рекомендуется вытирать пыль сухой тряпкой, потому что вирус таким образом вновь попадает в воздух. Уборку рекомендуется проводить в

одноразовых перчатках. В любом случае необходимо вымыть и продезинфицировать руки после этого.

- Избегайте контактов с другими людьми. Лучше всего спать и принимать пищу в отдельной комнате, чтобы не заразить членов вашей семьи.
- Сам больной, в зависимости от состояния здоровья, должен носить плотно прилегающую к лицу носо-ротовую маску и не касаться других членов семьи.
- Для получения дополнительной информации смотри информационный лист **"Информация для родных и близких, проживающих с пациентами, заражёнными гриппом"**.
- При появлении первых признаков заболевания гриппом и при затруднении дыхания свяжитесь как можно скорее по телефону с домашним врачом (терапевтом)!
- Избегайте физической нагрузки.
- При температуре пейте больше воды и чая, чтобы восполнить потерю жидкости в организме.

Ведомство по вопросам здравоохранения г. Нюрнберга
(Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg)

Информация составлена 16.09.2009