

Информация для лиц, имеющих контакт с людьми, заболевшими вирусом "нового" гриппа

Возможно, что вы случайно общались с человеком, который болен или есть подозрение на то, что болен "новым" гриппом.

Вирус гриппа переносится воздушно-капельным путём в результате чихания, кашля инфицированного человека и общения с ним на расстоянии около 2 метров. Вирус попадает в организм через слизистую оболочку. Не исключено также заражение через микрокапельки, находящиеся долгое время в воздухе. Вирус может передаваться также через рукопожатие и бытовые предметы общего пользования.

Симптомы заболевания следующие: неожиданное начало болезни с тяжёлым протеканием, температура выше 38 ° C, кашель, мышечные и головные боли, боли в горле, слабость, тошнота и/или понос. В настоящее время заболевание протекает в легкой форме. Исключение составляют лица, относящиеся к группе риска.

Лица, относящиеся 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.

Предположительно, инкубационный период (время от инфицирования до вспышки заболевания) сезонного и "нового" гриппа длится от 1 до 3 дней (до 4 дней).

Человек является заразным, начиная с 1 дня до вспышки заболевания и после появления первых симптомов - в среднем до 7 дней. У людей со слабой иммунной системой и у детей заболевание может передаваться также спустя 10 дней после появления первых признаков.

Чтобы предотвратить дальнейшее распространение вируса "нового" гриппа, вам следует:

- Избегать в течение последующих 7 дней контакта с людьми, которые относятся к группе риска,
- Избегать тесного контакта с другими людьми,
- Не чихать и не кашлять на близких вам людей,
- При чихании, кашле и высмаркивании следует закрывать нос и рот одноразовыми салфетками,

- Рекомендуется носить маску, закрывающую рот и нос, если контакт с другими людьми неизбежен. Защитную повязку вы можете приобрести в аптеке,
- Использованные после чихания и высмаркивания салфетки, следует сразу после использования выбрасывать в туалет или в герметичный пластиковый контейнер,
- При отсутствии салфеток чихайте и кашляйте в собственное плечо,
- Отворачивайтесь от рядом стоящих людей при кашле или чихании,
- После чихания нужно обязательно вымыть руки с мылом и вытереть их одноразовыми бумажными полотенцами,
- Также и члены вашей семьи должны следить за постоянной гигиеной рук.

Если вы относитесь к группе людей с повышенным риском к заболеваниям, в этом случае вам рекомендуется:

- связаться по телефону с вашим семейным врачом, чтобы обсудить возможность профилактического медикаментозного лечения,
- дважды в день измерять температуру на протяжении 7 дней после того, как вы общались с больным.

Если вы относитесь к той группе людей, которая часто находится в контакте с лицами, относящимися к группе риска, в этом случае вам следует:

- немедленно связаться с ведомством по вопросам здравоохранения, для того чтобы обсудить, как вам в этом случае действовать,
- избегайте контакта с вышеописанными лицами на протяжении 7 дней после последнего контакта с больным – это относится и к контактам, связанных с работой.

Инструкция по уходу за больными:

- Делая уборку, рекомендуется одевать одноразовые перчатки. В любом случае после окончания уборки руки нужно вымыть и продезинфицировать.
- Следует избегать тесного контакта с пациентом. Круг лиц, ухаживающих за больным, должен быть как можно уже.
- Родственники, ухаживающие за больным, должны одевать маску и одноразовые перчатки, заходя в комнату к больному. Маску можно приобрести в аптеке.
- При уходе за больным, следует одевать ему повязку, закрывающую рот и нос, если это позволяет его состояние здоровья.

- **Комнату, в которой находится больной, следует регулярно проветривать.**
- **Посуда, столовые приборы, полотенца и пр. должны быть индивидуальны.**

09.11.09