

Среди общегигиенических мероприятий против гриппа наиболее эффективными являются следующие:

- ✓ ватно-марлевая повязка (маска).



- ✓ Инфекция может легко передаваться через грязные руки. При рукопожатии, через ручки дверей, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к носу, глазам, рту.
- ✓ Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости. Дети и взрослые должны как можно больше времени находиться на свежем воздухе, потому что там заразиться гриппом практически невозможно.
- ✓ Закаливание — позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, который попадает в организм при инфицировании.

- ✓ Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Известно, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также мандаринах (лимонах, апельсинах, грейпфрутах), киви.
- ✓ Для профилактики можно применять чеснок по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить ротовую полость от бактерий. Также положительное действие имеет лук.
- ✓ Ежедневное употребление свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, что значительно уменьшит финансовые расходы на медикаменты.



Как я узнаю о том, что я заболел гриппом?

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

Что я должен делать, если я заболел?

✚ Если вы заболели с проявлениями гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи. У большинства людей с гриппом (H1N1)2010 проявляются легкие заболевания, и они не нуждаются в медицинской помощи или в противовирусных препаратах, как и в случае с сезонным гриппом.

✚ Развитие тяжелого заболевания возможно и у здоровых людей по причине гриппа, поэтому любой, кто обеспокоен своим здоровьем, должен проконсультироваться со своим врачом.



Какие существуют тревожные симптомы?

❖ У детей

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Кожа серого цвета или с синеватым оттенком
- Отказ от достаточного количества питья
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Нежелание просыпаться или отсутствие активности
- Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

❖ У взрослых

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

Как долго я должен оставаться дома, если я заболел?

CDC рекомендует, чтобы вы оставались дома по крайней мере 24 часа после исчезновения

высокой температуры, кроме случаев обращения за медицинской помощью.

Ваша высокая температура должна пройти без применения жаропонижающего средства. Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.



Что я должен делать во время болезни?

Держитесь подальше от окружающих настолько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.