

Памятка Всемирной организации здравоохранения о высокопатогенном гриппе:

К группам высокого риска заражения патогенным гриппом относятся:

- беременные женщины;
- дети до 2-х лет;
- лица с хроническими заболеваниями лёгких, больные астмой, хроническими гепатитами, иммунодефицитами до 50 лет;
- молодые люди в возрасте от 20 до 40 лет;

Опасные признаки заболевания, характерные для всех больных:

- у здоровых людей до 50 лет (в 5-6 %) возникает быстрое прогрессирующее заболевание с переходом в тяжёлую и летальную форму. Возникает тяжёлая тотальная пневмония, разрушается ткань лёгких и наступает декомпенсация функции многих органов;
- никаких факторов, которые могли обусловить такое осложнение, не выявлено;
- одышка при нагрузке и покое;
- затруднённое дыхание;
- синюшность кожных покровов;
- кровянистая или окрашенная мокрота;
- боль в груди;
- изменённое психическое состояние;
- высокая температура более 3 дней;
- пониженное кровяное давление;

К опасным признакам заболевания у детей относятся:

- быстрое или затруднённое дыхание;
- снижение активности;
- сонливость;

Факторы, повышающие риск развития осложнений на сегодняшний день непонятны, несмотря на проводимые научные исследования:

- ухудшение состояния пациентов происходит на 3-5 день после появления симптомов заболевания;
- ухудшение состояния происходит быстрыми темпами, в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая помещения в ПИТ;
- многие пациенты не реагируют на стандартные методы вспомогательной вентиляции лёгких, что значительно затрудняет лечение;

Как я могу защитить себя от вируса гриппа 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;

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 во время кашля и чихания, тщательно и часто мойте руки водой с мылом;
- сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми;
- вызовите врача на дом и расскажите о Ваших симптомах.