

Как защитить себя от свиного гриппа

Что такое свиной грипп?

Свиной грипп – это респираторное заболевание свиней, вызываемое вирусами гриппа типа А. Вспышки этого заболевания регулярно возникают среди свиней. В Соединённых Штатах были подтверждены случаи заражения свиным гриппом (штамм H1N1) людей. Американские центры контроля и профилактики заболеваний, департамент здравоохранения штата Иллинойс и местные организации здравоохранения совместно работают над изучением сложившейся ситуации. Дополнительную информацию можно получить на сайтах www.ready.illinois.gov и www.cdc.gov/swineflu/.

Каковы признаки и симптомы свиного гриппа у людей?

Симптомы свиного гриппа у людей похожи на симптомы обычного гриппа, среди которых высокая температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и быстрая утомляемость. В некоторых случаях люди сообщали о диарее и тошноте. Также как и обычный сезонный грипп, свиной грипп может вызывать усугубление имеющихся хронических заболеваний.

Несмотря на серьёзность ситуации, не стоит паниковать. Есть **ряд простых мер, ежедневно соблюдая которые, вы и ваша семья сохраните здоровье.**

- При кашле и чихании прикрывайте нос и рот салфеткой либо кашляйте или чихайте в рукав. После использования выбрасывайте салфетку в мусорную корзину.
- Чаше мойте руки с мылом, особенно после того, как кашлянули или чихнули. При отсутствии возможности вымыть руки эффективными являются также спиртовые средства для мытья рук.
- Не прикасайтесь к своим глазам, носу или рту. Это способствует распространению микробов.
- Считается, что грипп передаётся от человека к человеку в основном при кашле или чихании заражённых людей.
- Если вы заболели, оставайтесь дома, не ходите на работу или в школу и ограничьте контакт с другими людьми, чтобы не заразить их.

Как себя вести, чтобы не распространять вирус через кашель или чихание?

Если вы заболели, ограничьте контакт с другими людьми, насколько это возможно. Не ходите на работу или в школу. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой. Это может помочь предотвратить заражение окружающих вас людей. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорную корзину. Если у вас нет салфетки, прикрывайтесь рукой, когда кашляете или чихаете. После этого вымойте руки. Делайте так каждый раз при кашле и чихании.

Как правильно мыть руки, чтобы не заразиться гриппом?

Мытьё рук часто помогает защититься от микробов. Мойте руки с мылом или с помощью спиртового средства для мытья рук. Мы рекомендуем мыть руки с мылом под тёплой водой 15-20 секунд. Если нет возможности вымыть руки с

мылом, можно пользоваться одноразовыми спиртовыми влажными салфетками или гелевыми дезинфицирующими средствами. Их можно приобрести в большинстве супермаркетов и аптек. При использовании геля растирайте его руками, пока он не высохнет. Не нужно смешивать гель с водой; содержащийся в нём спирт убивает микробы на руках.

Что делать, если я заболел?

Если вы проживаете на территории, где были выявлены случаи свиного гриппа, и замечаете у себя симптомы, похожие на признаки гриппа, среди которых высокая температура, ломота в теле, насморк, боль в горле и в отдельных случаях тошнота или диарея, вам следует обратиться в медицинское учреждение, особенно если вас тревожат эти симптомы. В медицинском учреждении выяснят, нужно ли вам сдать анализы на выявление гриппа и нуждается ли вы в лечении. Если вы заболели, вам следует оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, насколько это возможно, чтобы предотвратить заражение других людей.