

Срочные рекомендации в связи с гриппом для родителей и лиц по уходу

Что следует делать Вам и Вашим детям, чтобы избежать заражения гриппом:

1) Мойте руки мылом и водой, как можно чаще, особенно после кашля и чихания. Можно также использовать очистители для рук на основе алкоголя.

2) Во время кашля и чихания следует прикрывать рот и нос. Если у Вас в момент кашля или чихания нет бумажной салфетки, прикройте рот и нос локтем или предплечьем, но только не ладонью. Старайтесь не дотрагиваться до глаз, носа и рта, так как это способствует внедрению инфекции.

3) Необходимо уметь распознавать признаки и симптомы гриппа. Проверьте, нет ли у человека следующих показателей повышенной температуры: человеку жарко, он покраснелся, покрылся потом или не может унять дрожь. Другие симптомы гриппа следующие: кашель, боли в горле и во всем теле, головная боль, озноб и усталость. У некоторых также бывает диарея и рвота.

4) Сделайте прививки против обычного сезонного гриппа и гриппа, вызываемого вирусом H1N1. Вакцина против гриппа H1N1 будет иметься в достаточном количестве для всех, но в приоритетном порядке ее получают лица в возрасте от 6 месяцев до 24 лет включительно. Некоторые лица подвержены более высокому риску осложнений после гриппа H1N1, поэтому им особенно необходимо пройти вакцинацию против гриппа H1N1, когда появится эта вакцина:

- Среди лиц, входящих в группу повышенного риска заражения гриппом H1N1, беременные женщины и лица всех возрастов, страдающие такими заболеваниями, как астма, сердечно-сосудистые заболевания и диабет.
- Дети в возрасте до пяти лет, особенно моложе двух лет, также входят в группу повышенного риска при заражении гриппом H1N1, поскольку заболевание у них протекает в более тяжелой форме и им требуется госпитализация.

Если Вы заболели гриппом или заболеванием, похожим на грипп:

- **Вам необходимо оставаться дома, как минимум, 24 часа после понижения температуры** без применения жаропонижающих лекарственных препаратов. Заболевшие маленькие дети не должны посещать детские дошкольные учреждения, а учащиеся не должны ходить в школу, участвовать в спортивных тренировках и играх.
- **Существует вероятность того, что Вам не нужно будет сдавать лабораторный анализ или принимать противовирусный препарат.** Если Ваш ребенок болен гриппом в данный момент, существует большая вероятность того, что это грипп, вызываемый вирусом H1N1. Сдача анализов на обнаружение вируса H1N1 необходима в тех случаях, когда человек серьезно болен, или ему требуется госпитализация. Не рекомендуется

принимать противовирусные препараты, если Вы не входите в группу повышенного риска развития осложнений или больных серьезными заболеваниями.

- **Вам нет необходимости идти на прием к врачу, если только болезнь не приобрела необычайно тяжелый характер.** В большинстве случаев грипп H1N1 переносится так же, как и обычный сезонный грипп.
- **Детям не нужна справка от врача для того, чтобы вернуться в школу или в детские дошкольные учреждения** после выздоровления. Работодатели также не должны требовать справку от врача от приступивших к работе подростков или взрослых. Подготовка справок отнимает драгоценное время, необходимое больным, нуждающимся в срочной медицинской помощи.

Дополнительную информацию можно получить по адресу:

www.kingcounty.gov/health/h1n1

Или позвоните в Горячую линию по телефону 1-877-903-5464