



Памятка для обучающихся при появлении симптомов гриппоподобной болезни

Симптомы:

Признаки заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа (H1N1) у людей включают:

- высокую температуру,
- кашель,
- боль в горле,
- насморк или заложенность носа,
- боли во всем теле,
- головную боль,
- озноб
- слабость.

У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечаются понос и рвота.

Клинические признаки гриппа типа А/H1N1 (симптомы):

- головная боль,
- боль в мышцах,
- боль в горле,
- повышение температуры тела,
- кашель,
- насморк, заложенный нос,
- в отдельных случаях - рвота и понос.



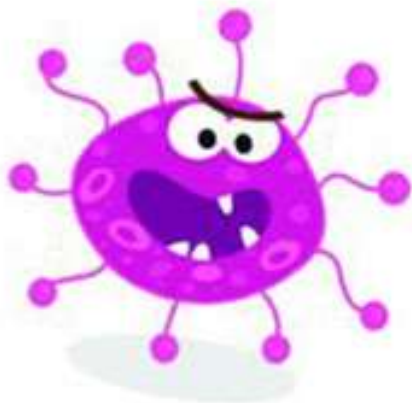
Если вы заболели

1. Если у Вас появились признаки болезни в образовательном учреждении необходимо сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.
2. Если у Вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.

Как себя вести во время болезни

Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача).

1. Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.
2. Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
3. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
4. Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления признаков болезни.
5. Если вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить Ваших близких.



Как можно заразиться вирусом гриппа типа А/Н1N1?

От другого больного человека воздушно-капельным, воздушно-пылевым путем (вирусные частицы по воздуху переносятся от больного человека к здоровому во время разговора, кашля, чихания), при тесном контакте (нахождение на расстоянии около 2-х метров).

Как долго является заразным больной гриппом типа А/Н1N1?

Инфекционный период (период, когда больной опасен для окружающих) при гриппе типа А/Н1N1 может быть в течение 7 дней от начала болезни, но если клинические симптомы болезни сохраняются - то до их исчезновения.

Как предупредить заражение гриппом типа А/Н1N1?

- Избегать контакта с лицами, имеющими проявления гриппозной инфекции;
- Ограничить посещение мест большого скопления людей;
- Часто проветривать помещения;
- Часто мыть руки с мылом;
- Стараться не касаться глаз, носа или рта невымытыми руками;
- Избегать объятий, поцелуев и рукопожатий;
- Прикрывать нос и рот при чихании или кашле одноразовым носовым платком, который сразу же после использования нужно выбросить;
- Если у человека есть симптомы гриппа, то необходимо держаться от него на расстоянии не менее двух метров.



Как предотвратить распространение гриппа в детских учреждениях?

- Во время эпидемического подъема заболеваемости гриппом новые дети в дошкольные учреждения не принимаются;
- Исключается перевод детей из группы в группу;
- Прекратить посещение детского учреждения посторонними лицами;
- В дошкольных учреждениях большое значение имеет ежедневный осмотр детей при их приходе утром, а при малейших признаках заболевания дети в коллектив не принимаются;
- Помещения, в которых находятся дети, должны быть хорошо вентилируемыми, их необходимо проветривать несколько раз в день;
- Необходимо влажную уборку помещений делать не реже двух раз в день;
- Необходимо соблюдение детьми правил личной гигиены (частое мытье рук в течение дня);
- На время эпидемии (пандемии) персонал учреждения должен носить марлевые повязки;
- Персонал учреждения должен быть привит против сезонного или гриппа А H1N1 (при наличии вакцины);
- Лицам, которые были в контакте с ребенком, у которой подтвержден диагноз гриппа А H1N1, необходимо провести курс химиопрофилактики озельтамивиром;
- На время эпидемии (пандемии) детские учреждения закрываются.



Что должны знать родители, чтобы предупредить заражение детей гриппом?

- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд;
- Родители также должны выполнять эту процедуру, что служит хорошим примером для детей;
- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку;
- Родители также должны выполнять эту процедуру, что служит хорошим примером для детей;
- Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра;
- Больные дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы);
- Воздерживаться детям и родителям от посещения мест скопления людей.



Что делать, если ребенок заболел гриппом?

- При первых признаках заболевания ребенка необходимо положить в постель и вызвать врача;
- Оставить больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна срочная медицинская помощь. Не отправлять ребенка в школу или в дошкольное учреждение;
- Больные гриппом опасны для окружающих и должны быть немедленно изолированы. Недопустимо их появление в общественном транспорте, детских коллективах и других местах массового пребывания людей;
- Больного необходимо расположить в отдельной комнате или огородить ширмой, выделить ему индивидуальную посуду, полотенце, предметы личной гигиены;
- Не допускать контакта больного со здоровыми членами семьи, кроме тех, кто ухаживает за ним;
- Лицо, которое ухаживает за больным, должна носить двухслойную марлевую повязку или разовую маску, которую нужно менять каждые 4 часа. После каждого контакта с больным необходимо тщательно мыть руки с мылом;
- Маска должна быть либо одноразовой, которую после употребления необходимо выбросить в корзину, или многоразовой, которую после стирки необходимо тщательно гладить горячим утюгом;
- Проводить проветривание помещения несколько раз в сутки;
- Ежедневно делать влажную уборку помещений дома;
- Воздух в помещениях должен быть достаточной влажности;
- Иметь разовые носовые салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного;
- Создать больному ребенку комфортные условия. Крайне важным является покой, постельный режим;
- Если у ребенка лихорадка, то ему необходимо дать жаропонижающие лекарства (препараты парацетамола или ибупрофена), после этого вызвать врача;
- До прихода врача давать ребенку пить много жидкости (сок, вода, морс, компот и др.);
- Не следует заниматься самолечением. Соответствующее медикаментозное лечение больному назначает только врач!



Какие признаки заболевания у ребенка должны заставить немедленно обратиться за медицинской помощью?

- Ускоренное или затрудненное дыхание;
- Синюшность вокруг рта, других кожных покровов;
- Появление на теле ребенка кровоизлияний (даже очень маленьких), носового кровотечения;
- Высокая температура тела;
- Отказ ребенка от питья;
- Невозможность разбудить ребенка или отсутствие его реакции на обращение;
- Чрезмерное возбуждение ребенка или появление судорог;
- Появление рвоты, частого жидкого стула;
- Жалобы ребенка на сильную головную боль;
- Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача.