

Подготовка к пандемическому ГРИППУ H1N1

НЕОБЫЧН
ЫЙ
ВИРУС



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Руководство для населения

Отделу здравоохранения округа Форт Уэйн- Аллен выражается благодарность за предоставление части текста и форматирование



Подготовка к пандемии

Ежегодно « нормальный» грипп убивает в Соединенных Штатах примерно 36 тысяч человек.

« Пандемией» называют быстрое распространение по всему миру нового заболевания, которым одновременно заражаются многие люди. Именно это и происходит теперь в случае гриппа H1N1 (« свиного гриппа»).

Пандемический грипп H1N1 может распространяться несколькими волнами, каждая из которых продолжается несколько недель.

Разрабатывается вакцина против гриппа H1N1, которая станет доступной в октябре.

Для того, чтобы предотвратить распространение вируса, работники системы здравоохранения просят людей, заболевших гриппом, оставаться дома в течение 24 часов после того, как их температура снизится до нормального уровня без применения жаропонижающих медикаментов.

Напоминания о гриппе неприятны для каждого из нас. Важно, тем не менее, знать, каким образом вы и ваша семья можете подготовиться заранее.

Эта брошюра поможет вам получить доступ к информации и ресурсам, необходимым для такой подготовки. Предусмотрены советы по уходу за собой в том случае, если вы заболели, и за больными членами вашей семьи, а также рекомендации, разъясняющие, когда следует обращаться к врачу и к другим работникам медицинских учреждений.

Грипп: вопросы и ответы

В: Что вы можете сделать для того, чтобы подготовиться?

О: Прочтите эту брошюру и обсудите происходящее с вашей семьей.

В: Будет ли доступна вакцина?

О: Да, вакцина от гриппа H1N1 будет доступна, начиная с октября. Работники общественной системы здравоохранения стремятся к тому, чтобы прививки были сделаны каждому, но подчеркивают важность первоочередной иммунизации, по мере поступления первых партий вакцины, тех групп населения, которые подвергаются наибольшему риску. К таким группам населения относятся:

- беременные женщины, которым в случае заболевания гриппом угрожают опасные осложнения; кроме того, иммунизация матерей поможет защитить от гриппа новорожденных, которым еще нельзя делать прививки;
- лица, проживающие вместе с маленькими детьми в возрасте до 6 месяцев и ухаживающие за такими детьми, так как маленькие дети подвергаются большему риску возникновения связанных с гриппом осложнений, но им еще нельзя делать прививки; вакцинация лиц, часто взаимодействующих с детьми в возрасте до 6 месяцев, может способствовать созданию « защитной оболочки », предотвращающей

заражение маленьких детей новым вирусом;

- работники медицинских учреждений и служб скорой помощи, так как сообщается о случаях заболевания гриппом персонала медицинских учреждений, подвергающего опасности заражения пациентов, здоровье которых уже ослаблено другими проблемами;
- все дети, подростки и молодые люди в возрасте от 6 месяцев до 24 лет;
 - дети и подростки в возрасте от 6 месяцев до 18 лет — случаи заболевания гриппом H1N1 2009 г. наблюдаются среди детей, постоянно общающихся друг с другом в школах, детских садах и яслях, в связи с чем увеличивается вероятность распространения заболевания; и
 - молодые люди в возрасте от 19 до 24 лет — многие случаи заболевания гриппом H1N1 2009 г. наблюдались среди здоровых молодых людей, которые часто живут, работают и учатся, постоянно общаясь друг с другом, и нередко переезжают с места на место; а также
- лица в возрасте от 25 до 64 лет, состояние здоровья которых подвергает их особому риску возникновения опасных осложнений, вызванных гриппом (например, пациенты, у которых наблюдаются астма, заболевания сердца или инфекция ВИЧ).



Health Department

Подготовка к пандемическому ГРИППУ H1N1: руководство для населения

www.flu.oregon.gov • www.mchealth.org

В: Как защититься от гриппа?

- О:** Избегайте общения и взаимодействия с больными людьми, часто и тщательно мойте руки, прикрывайте рот и нос, когда вы чихаете или кашляете, и оставайтесь дома, если вы заболели.



Чем сезонный грипп отличается от пандемического?

СЕЗОННЫЙ ГРИПП

- Вызывается уже известными штаммами вируса инфлюэнцы.
- Распространяется ежегодно, как правило с октября до апреля.
- Дети старше 2 лет и здоровые взрослые люди, как правило, не подвергаются риску развития осложнений.
- Оказывает воздействие не общественную жизнь, но не приводит к возникновению чрезвычайной ситуации.

ПАНДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП

- Вызывается новыми штаммами вируса инфлюэнцы.
- Распространяется лишь несколько раз на протяжении столетия и может распространяться в любое время года. Инфекция может распространяться волнами, продолжаясь по несколько недель каждая, или в течение длительного периода времени.
- Представители любой возрастной группы рискуют заболеть и умереть.
- Такой грипп может приводить к возникновению чрезвычайной ситуации. В связи с одновременным заболеванием множества людей возможны нарушения и перерывы в повседневном функционировании общественных служб и предприятий.

Будьте готовы!

- **ПРИГОТОВЬТЕ ЗАПАС ЧАСТО УПОТРЕБЛЯЕМЫХ ВАШЕЙ СЕМЬЕЙ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И МЕДИКАМЕНТОВ**, которого хватит на две, три или даже четыре недели.
- **ОБСУДИТЕ СИТУАЦИЮ С ВАШЕЙ СЕМЬЕЙ И С ВАШИМИ БЛИЗКИМИ.** Заранее запланируйте организацию ухода за вашими близкими, находящимися далеко от вас, неспособными ухаживать за собой или нуждающимися в удовлетворении особых потребностей.
- **ОБСУДИТЕ СО СВОИМ РАБОТОДАТЕЛЕМ ЕГО ПЛАНЫ НА СЛУЧАЙ ПАНДЕМИИ.** Предусмотрены ли правила предоставления отпусков по болезни? Имеется ли возможность выполнения вашей работы дома?

Если вы принимаете те или иные лекарства, поговорите со своим врачом и с фармацевтом о подготовке запаса важнейших медикаментов, которого вам хватит на несколько недель.

Подготовка семьи к чрезвычайной ситуации

Регистрируйте состояние здоровья всех проживающих вместе с вами людей, историю болезни каждого из них. Рекомендуется также подготовить список любых лекарственных средств, принимаемых вами и членами вашей семьи, с указанием имен и фамилий прописывавших эти лекарства врачей, номеров рецептов и адресов или телефонных номеров аптек, в которых вы получаете эти лекарства. Не забудьте также зарегистрировать информацию о любых наблюдающихся у вас аллергических реакциях на лекарственные препараты.

Убедитесь в том, что ваши дети и другие члены вашей семьи знают, к кому следует обращаться в случае опасного ухудшения состояния здоровья.

Заполните предусмотренную в этом руководстве карточку, содержащую информацию, которой ваша семья сможет воспользоваться в чрезвычайной ситуации, и храните эту карточку в доступном месте.



План установления связи

Если у вас есть дети, посещающие школу, детский сад или ясли, не забудьте подготовить список адресных данных и телефонных номеров посещаемых вашими детьми учреждений на тот случай, если потребуется срочное установление связи с их работниками.

Если ваши близкие живут в другом городе, не забудьте записать имя, фамилию и телефонный номер их врача или какого-либо лица, живущего в их районе, которое могло бы навестить их и сообщить вам об их состоянии.

Рассмотрите возможность обсуждения с вашими соседями плана периодической проверки состояния престарелых лиц, инвалидов и других людей, живущих в одиночестве.

Что делать в случае пандемии?

- Сохраняйте спокойствие: жизнь скоро нормализуется.
- Если вы заболете, оставайтесь дома; почти все люди, заболевшие гриппом, самостоятельно выздоравливают дома и не нуждаются в медицинской помощи.
- Когда станет доступной вакцина от гриппа, узнайте, можете ли вы сделать прививку; прививки — наилучшее средство предотвращения распространения гриппа H1N1 среди населения.
- Внимательно следите за новостями и информацией, поступающей из учреждений местного правительства, и выполняйте инструкции работников местной системы здравоохранения и аварийных служб.
- Если у вас есть такая возможность, проверяйте состояние здоровья людей, которым может потребоваться помощь — престарелых лиц, родителей-одиночек с маленькими детьми и других людей, у которых, как вам известно, нет возможности самостоятельно обратиться за медицинской помощью в том случае, если она им потребуется.

Симптомы гриппа

Симптомы любого гриппа, даже пандемического, в большинстве случаев напоминают симптомы обычного гриппа. В случае пандемического гриппа, однако, риску заболевания подвергается гораздо большее число людей, а детям, подросткам и молодым людям угрожают серьезные осложнения.



Как отличить грипп от других болезней?

Ниже перечисляются симптомы, помогающие отличить грипп от других заболеваний верхних дыхательных путей, таких, как обычная простуда.

ПРИЗНАКИ и СИМПТОМЫ	ГРИПП	ПРОСТУДА
Обычное начало заболевания	Внезапное	Постепенное
Температура тела	Высокая (выше 38,3°C (101° F), продолжается 3–4 дня)	Слегка повышенная или нормальная
Кашель	Сухой кашель; иногда сильный	Покашливание
Воспаление горла	В некоторых случаях	В большинстве случаев
Мышечные боли и колики	Как правило; иногда сильные	Незначительные
Усталость, слабость	Может продолжаться 2–3 недели	Незначительные
Кроме того, у некоторых больных наблюдаются		
Стеснение в груди	Как правило; иногда сильное	Как правило, незначительное
Насморк	В некоторых случаях	В большинстве случаев
Чихание	В некоторых случаях	Как правило
Понос и рвота	Как правило (особенно у детей)	Редко

Как ухаживать за собой дома?

В условиях пандемии обращение к врачу может быть затруднено в связи с резким возрастанием числа одновременно заболевших пациентов; тем не менее, продолжайте обращаться за медицинской помощью, как обычно, если она потребуется вам или вашим детям. Работники общественной системы здравоохранения считают, что большинство людей, заболевших гриппом, могут самостоятельно справиться со своими симптомами в домашних условиях и не нуждаются в медицинской помощи. Если кто-либо из вашей семьи или из числа ваших близких заболел, вы можете принять следующие меры, способствующие правильному уходу за ними.

- Больным требуется как можно больше отдыха и покоя. Общее ощущение усталости, как правило, продолжается несколько дней или даже недель.
- Больным, особенно тем, у которых наблюдается высокая температура, рекомендуется пить как можно больше жидкостей. Если вы заболели, старайтесь выпивать как минимум один полный стакан воды, сока или другой прозрачной жидкости каждый час, чтобы восполнить потерю жидкостей, связанную с повышенной температурой.
- Применяйте жаропонижающие средства (соблюдая инструкции, приведенные на упаковке). Учитывайте, что детям в возрасте до 18 лет не следует давать аспирин (препараты ацетилсалициловой кислоты).
- Надевайте дополнительную утепляющую одежду в периоды озноба и снимайте ее в периоды жара.
- Следите за инструкциями представителей общественной системы здравоохранения и местных правительственных учреждений. Они сообщают населению о рекомендуемых мерах по уходу за больными членами семьи и близкими и о том, в каких случаях следует обращаться к врачу.



Прием лекарств, приобретаемых без рецепта врача

- Всегда читайте инструкции на упаковке
- Применяйте в соответствии с инструкциями
- Принимайте только те лекарства, приобретаемые без рецепта врача, которые помогают облегчить наблюдающиеся у вас симптомы. Соблюдайте осторожность, одновременно принимая более одного из таких лекарств.
- Не принимайте лекарства, срок годности которых истек
- Детям нельзя принимать дозы лекарств, рекомендуемые взрослым людям

Как облегчить симптомы гриппа?

Симптом	Рекомендуемый медикамент
КАШЕЛЬ	Средство от кашля (например, Dextromethorphan)
МОКРОТА, МЕШАЮЩАЯ ДЫШАТЬ	Отхаркивающее средство (например, Guaifenesin)
НАСМОРК, ЧИХАНИЕ	Антигистаминные средства (такие, как Allegra®, Benadryl®, Chlor-Trimeton®, Claritin®, Clarinex®, Teldrin®, Zyrtec® и т. п.)
ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА и (или) МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ	Ибупрофен (например, Motrin®), ацетаминофен (например, Tylenol®) или болеутоляющие средства, такие, как аспирин (противопоказан детям)
ОБЕЗВОЖИВАНИЕ	Большое количество жидкостей, особенно сбалансированных растворов электролитов, таких, как Gatorade®, Pedialyte® и т. п.
ЗАЛОЖЕННЫЙ НОС	Противозастойные средства для носа, такие, как фенилефрин (например, Neo-Synephrine®) и псевдоэфедрин (например, Sudafed® и т. п.)

Обращайтесь к врачу, если у вас наблюдаются:

- затруднение дыхания или боли в груди;
- багровый или синеватый оттенок губ;
- рвота и неспособность удерживать жидкости в желудке;
- признаки обезвоживания, такие, как головокружение при вставании, отсутствие мочи (или, у маленьких детей, отсутствие слез при плаче);
- судороги или конвульсии (если судороги наблюдаются у пациента, не страдающего эпилепсией, ему необходимо пройти медицинское обследование);
- одышка, болезненные ощущения при дыхании, свистящее дыхание;
- боль в груди;
- замешательство, дезориентация, неспособность реагировать на внешние стимулы;
- высокая температура, не снижающаяся после приема ибупрофена или ацетаминофена;
- временное улучшение состояния здоровья, за которым следует резкое ухудшение;
- кашель с отхаркиванием зеленоватой или содержащей кровь мокроты, особенно в случае высокой температуры;
- сильная головная боль, сопровождающаяся высокой температурой, ригидностью затылочных мышц, неспособностью нормально двигаться, ходить, говорить или думать

Не распространяйте вирус!

Инflюэнца передается посредством вдыхания вируса, распространяющегося по воздуху, когда кто-либо чихает или кашляет, или в результате прикосновения к носу, рту или глазам рукой, ранее прикасавшейся к загрязненной вирусом поверхности.

Для того, чтобы распространение заболевания сводилось к минимуму, работники системы здравоохранения рекомендуют больным оставаться дома до тех пор, пока не пройдут 24 часа после восстановления нормальной температуры тела без применения жаропонижающих медикаментов.

Ниже перечислены некоторые меры, способствующие предотвращению распространения заболевания

ВСЕГДА И ВСЮДУ

- Часто и тщательно мойте руки (как минимум в течение 20 секунд, т. е. времени, достаточного для того, чтобы дважды пропеть про себя песенку « Happy Birthday »)
- Прикрывайте рот и нос, когда вы кашляете или чихаете (если у вас нет салфетки или платка, пользуйтесь рукавом)
- Если вы больны, оставайтесь дома
- Получайте последнюю информацию о рекомендуемых регулярных прививках

У СЕБЯ ДОМА

- Старайтесь изолировать больных членов семьи от здоровых
- Назначьте одного человека, ухаживающего за больными членами семьи



ИНФОРМАЦИЯ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

Заполните все графы карточки на каждого члена семьи. Как и другие меры по подготовке к пандемии, это может помочь вам в случае возникновения также и других экстренных ситуаций.

МКАРТОЧКА О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ

ЧЛЕН СЕМЬИ	ДАТА РОЖДЕНИЯ	ТИП КРОВИ	АЛЛЕРГИИ	МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ	ДОЗИРОВКИ И ЧАСТОТА ПРИЁМА ЛЕКАРСТВ

КАРТОЧКИ СЕМЬИ НА СЛУЧАЙ ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЙ

• Лицо для контакта на случай экстренной ситуации в городе проживания (ФИО/телефон)

• Лицо для контакта на случай экстренной ситуации в другом городе

• Врач(и)

• Ближайшая больница

• Аптека

• Работодатель(ли)

• Школа(ы)

• Религиозный/духовный лидер

• Ветеринар

ТРЕБУЮТСЯ ДОБРОВОЛЬЦЫ

Населению нашего района требуются добровольцы, прошедшие подготовку и готовые к реагированию в кризисной ситуации. Если вы желаете помочь, обратитесь в одну из следующих организаций.

• Health Reserve Corps (только для работников учреждений системы здравоохранения), www.mchealth.org/hr c

• American Red Cross, 503-528-5649

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

В округе Малтнома дополнительную информацию можно получить, посетив сетевой сайт www.mchealth.org или воспользовавшись линией срочной телефонной связи системы общественного здравоохранения штата Орегон (1-800-978-3040).

Мы выражаем особую благодарность отделу здравоохранения округа Форт Уэйн-Аллен. www.fw-ac-deptofhealth.com

