|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| http://nogrip.psyfactoronline.com/images/virusGRIPP_3D_bigBLACK.gif   |  | | --- | | В 2016 году специалисты Всемирной организации здравоохранения выделяют три ведущих штаммов вируса гриппа:   * вирус «Калифорния» типа А (H1N1)2009 – известен как свиной грипп, особенно запомнился жителям планеты в 2009 году, когда вспышке гриппа была присвоена самая высокая степень возможной оценки. * вирус «Швейцария» типа А (H3N2) – данный тип гриппа относительно молод, а потому не до конца изучен. Известно, что нередко дает осложнения именно на легкие, но в связи с тем, что зафиксировано минимальное количество случаев, клинические симптомы не подтверждены окончательно. В большинстве из них ясна только общая картина заболевания. * вирус «Пхукет» типа В.   Наиболее опасными считаются вирусы типа А, вирус типа В – более «гуманный». Однако, по данным Всемирной организации здравоохранения именно вирус гриппа A (H1N1), представляющий собой наибольшую опасность, станет «лидером» по причине заболеваемости в 2016 году. | | ***КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА A (H1N1)2009?***  Вирус гриппа A (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.  Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.  ***ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ***   |  |  | | --- | --- | | http://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.M1a92746d9c9504af56ef9ae667598a95o0&pid=15.1 | * Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожаетмикробы. |   Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.   * Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус. | | |  | | --- | | ***ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ***   * Избегайте близкого контакта с больными людьми, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных, так как вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), * Избегайте поездок и многолюдных мест. * Прикрывайте рот и нос одноразовым платком при кашле или чихании. * Старайтесь не трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями. * Не сплевывайте в общественных местах. * Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.   ***ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ***  Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. |   **Еда** | |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | ***СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?***   |  |  | | --- | --- | | http://kidsclever.ru/sites/default/files/profilaktika-grippa-v-detskom-sadu_.png | * высокая температура (97%), * кашель (94%), * насморк (59%), * боль в горле (50%), * головная боль (47%), * учащенное дыхание (41%), |  * боли в мышцах (35%), * конъюнктивит (9%). * в некоторых случаях наблюдаются симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).   ***ОСЛОЖНЕНИЯГРИППА А(Н1N1)2009:***  Характерная особенность гриппа А(Н1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.  Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни! | | | ***ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ***  ***ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?***   * Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. * Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости. * Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции. * Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.   ***ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?***   * Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. * Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. * Часто проветривайте помещение. * Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. * Часто мойте руки с мылом. * Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). * Ухаживать за больным должен только один член семьи.   ***Береги себя и своих близких!***  ***Будьте здоровы!*** | | ***ГРИПП-2016:***  ***что нужно знать?***  http://spletnitsa.ru/wp-content/uploads/2012/01/kak-uberech-sebya-ot-grippa.jpg |