|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |