



Министерство здравоохранения Республики Казахстан  
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни  
Научно-практический центр санитарно-эпидемиологической экспертизы и мониторинга

# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

## В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ:

- Носите маски, если в семье, на работе имеются случаи заболевания ОРВИ и гриппа
- Избегайте места массового пребывания людей
- Проведите предварительную вакцинацию детей, беременных и пожилых лиц.
- При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа у членов семьи, немедленно вызывайте врача или скорую помощь. Не занимайтесь самолечением.

**Помните!**  
Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ  
И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ!**



# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А(Н1N1)2009?

## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (Н1N1)2009?

Вирус гриппа А (Н1N1) 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 РУКИ**

**Часто мойте руки с мылом.**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

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.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.



Избегайте 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.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем 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.

### **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?**

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

### **ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА 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.

## **МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

Сегодня главная задача врачебного сообщества, в первую очередь, профилактика - не допустить заражения, развития заболевания и осложнений заболевания. Чтобы не допустить самого заболевания нужно защищать свои органы дыхания. Для этого мы опубликовали на сайте памятку - как защитить себя от гриппа.

**1. Мыть руки, мыть лицо, промывать носовые ходы, смывая с них слизь и грязь по возвращении домой.**

2. Обработать поверхности, и все гаджеты, которых у нас в руках очень много - и пульт, и айпад, и три телефона, очки. Все это требует обработки, потому что вирус там хорошо выживает. И даже когда мы чистыми руками берем грязную вещь, то руки опять становятся грязными, и мы подносим их к лицу.

3. Не надо трогать лицо, не надо руками чистыми или грязными без острой нужды прикасаться к лицу, к носу, ко рту, и тем

более какие-то ручки, дужки от очков покусывать и т. д. От этой привычки вообще надо избавиться, а в этот период - тем более. Это ворота инфекции, таким образом можно заразиться.

4. Закрыть свои дыхательные пути маской, когда вы выходите в людные места, сегодня это уже надо делать. Сегодня количество людей инфицированных и находящихся в популяции - на улице, в транспорте - достаточно велико. В первую очередь это обязательно нужно делать людям из групп риска - беременным женщинам, людям с диабетом, с ожирением, пожилым людям, людям с соматическими проблемами, с сердечнососудистыми, с хроническими легочными заболеваниями. Всем этим людям сегодня лучше остаться дома, и не вступать в контракт с большим количеством людей.

5. Без острой необходимости не нужно посещать массовых мероприятий, не нужно пользоваться общественным транспортом, но если это необходимо, нужно надеть маску. Это не сложные правила, которые любого из нас могут защитить от гриппа.

И, конечно, если человек чувствует недомогание, в этот период пытаться выяснить у самого себя - что же со мной происходит, абсолютно нельзя. Сегодня нельзя медлить, сегодня нельзя заниматься самолечением и нельзя заниматься самодиагностикой, пытаться дифференцировать признаки "а может у меня нет гриппа, может у меня просто простуда". Вот здесь терять времени нельзя. Здесь нужно максимально быстро добиться оказания медицинской помощи, и чтобы доктор решил, что в данном случае стоит делать: или остаться дома и это постельный режим, это специальные лекарства противовирусные.

Этот вирус можно лечить, он поддается лечению всеми теми препаратами, которые сегодня есть у нас в обороте. Но назначить их должен доктор. Определить должен доктор.

Сегодня медицинская сеть готова к тому, чтобы принимать больных. С ноября были подготовлены резервные койки на тот случай, если они понадобятся. И эту готовность только что еще

раз коллеги подтвердили, только что закончилось селекторное совещание в Роспотребнадзоре, и мы услышали, что все есть, все готово. Главное - меры профилактики, главное максимально быстро определиться с тактикой лечения и с диагнозом. И очень важно защищать тех членов семьи, которые сами не могут это делать. Это очень пожилые люди, и очень маленькие дети. Соблюдая все эти правила и зная то, о чем я сказала, эту информацию имея, думаю, что мы сможем уберечь себя от той большой беды, которую этот грипп может принести.

Осложнения наступают и развиваются очень быстро, молниеносно. Человек не в состоянии что-то уже сделать и контролировать эту ситуацию развития. Здесь обязательно нужна медицинская помощь.

## **О ПРИВИВКЕ**

Сегодня прививку делать не следует, и врачи, и ученые это делать не рекомендуют, потому что мы уже в периоде эпидподъема. Сейчас прививаться не нужно.

## **О ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ СВИНОГО ГРИППА**



Грипп начинается с кашля, с высокой температурой, самочувствие резко ухудшается. Наступает это остро, 2 часа назад все было хорошо, а сейчас и голова болит безмерно, и свет раздражает, и шум раздражает, и хочется лечь, и за грудиной стеснение, и что-то там скребет,

уже кашель начинается, и встать не возможно оторвать голову от подушки, такая интоксикация тяжелая, и насморка нет, и конъюнктивита нет - он в 10 процентах, и насморк только в

половине случаев. Это классическое. Тяжелая интоксикация вызывает тошноту и рвоту, это тоже варианты проявления. С особенностями подавления выработки интерферона грипп очень быстро переходит в пневмонию. Это очень страшно, это одно из осложнений. Он переходит в пневмонию вирусную, и человек просто не может дышать. И если вовремя не принять меры, то исход будет очень неблагоприятный. И ждать этого момента не надо, надо сразу обращаться за медицинской помощью. Одно из особенностей этого вируса, что он меняет свойство крови, и часть больных погибают от тромбозов, свертываемость крови возрастает, и люди погибают от этого. Он дает очень серьезные осложнения на миокард в очень ранних периодах. И как всякий грипп он, конечно, может дать осложнения на почки разного рода нефрита. Такая общая схема неприятного вируса, который вызывает тяжелые состояния. А если организм еще имеет дополнительную нагрузку в виду хронического заболевания, особенно того о которых мы говорили, то здесь риски возрастают кратно. Здесь надо чтобы было четкое понимание нельзя шутить, нельзя ждать, нельзя считать ну я отлежусь два денечка, сейчас станет лучше.

## О ЛЕКАРСТВАХ



По поводу лекарств история известная, я не думаю, что стоит ее комментировать. Каждый из нас должен прислушиваться к рекомендациям врача и их выполнять. И каждый из нас должен как потребитель контролировать качество медицинской услуги, как

минимум читать инструкцию к тому препарату, наставление по применению который вы собираетесь использовать. Это вам даст определенные предпочтения.