

Обеспокоены ГРИППОМ H1N1? Что Вы должны делать.

ЕСЛИ ВЫ	И У ВАС	ВЫ ДОЛЖНЫ
Не относитесь к группе повышенного риска *	Температура 100° F (38° C) или выше и кашель или ангина	Остаться дома до тех пор, пока температура не продержится нормальной в течение 24 часов без приема жаропонижающего лекарства.
Относитеcь к группе повышенного риска *	Температура 100° F (38° C) или выше плюс кашель или ангина	Позвонить своему врачу и обсудить, нужно ли Вам проходить курс лечения от гриппа. Не ехать в больницу, если у Вас нет тяжелого заболевания. Те, у кого нет своего врача, должны позвонить в неотложную помощь за советом.
Любой	Тяжелое заболевание, вызывающее затрудненность дыхания, учащенное дыхание, посинение кожи, неспособность есть или пить	Немедленно ехать в больницу . Если Вы звоните 911, говорите, что у Вас, возможно, тяжелый грипп.

ЛЮДИ, ОТНОСЯЩИЕСЯ К ГРУППЕ ПОВЫШЕННОГО РИСКА ОСЛОЖНЕНИЙ ОТ ГРИППА :

*Дети младше 5

*Беременные женщины

*Люди с астмой, диабетом или другими заболеваниями, влияющими на сердце, легкие, кровь, печень или почки

*Люди с ослабленной иммунной системой

*Люди младше 18, которые длительное время принимают аспирин



Информация актуальна на 4 сентября 2009 года. Для получения более свежей информации, пожалуйста, посмотрите вебсайт MCHD или позвоните по телефону 503-584-4870.

Информационная линия: 503-584-4870
Вебсайт: <http://www.co.marion.or.us/HLT/>



Сезонный грипп и грипп H1N1: Что Вы должны знать

Что такое грипп H1N1?

Грипп H1N1 (“свиной грипп”) вызывает вирус похожий на вирус обычного (сезонного) гриппа. Болезнь может вызвать высокую температуру, кашель, ангину, слабость, ломоту, озноб и заложенный нос. Грипп H1N1 распространяется, когда больной человек кашляет или чихает. Вы также можете заразиться, трогая зараженные вирусом гриппа предметы, а затем трогая свой рот или нос.

Каким образом я могу защитить себя и других от гриппа H1N1?

- Не подходите слишком близко к больным людям. Если Вы или Ваш ребенок заболели, оставайтесь дома и избегайте близкого контакта с другими людьми.
- Прикрывайте свой нос и рот при чихании. Чаще мойте руки с мылом или используйте средство для рук на основе спирта.
- Если Вы находились рядом с человеком, имеющим симптомы гриппа, каждое утро проверяйте себя и своего ребенка на наличие высокой температуры и любых других симптомов, похожих на симптомы гриппа.

Что делать, если у меня или у моего ребенка появились симптомы, похожие на симптомы гриппа, такие как температура 100° F (38° C) или выше и кашель?

- Больные люди должны оставаться дома и не ходить на работу или в школу до тех пор, пока не пройдет 24 часа после падения температуры без помощи жаропонижающего лекарства.
- Если Вам больше 65 лет, меньше 2 лет или Вы беременны – или у Вас астма или другие проблемы со здоровьем – звоните своему врачу, чтобы узнать, необходимо ли Вам лекарство. Ваш врач, возможно, выпишет Вам рецепт на лекарство.
- Вам *не* нужно ехать в пункт неотложной помощи (emergency room), если у Вас нет тяжелых симптомов.
- Люди младше 19 лет с симптомами гриппа **не должны** принимать аспирин.

Когда мне понадобится лекарство от гриппа?

Большая часть людей выздоровеет без лекарства. Некоторые люди скорее всего тяжело заболеют гриппом, включая тех, кто старше 65 лет или младше 2 лет или беременны, и тех, кто долгое время имеет другие проблемы со здоровьем, такие как астма, диабет или ослабленная иммунная система.

- Если Вы относитесь к одной из этих групп, и у Вас появились симптомы гриппа, немедленно звоните своему врачу, чтобы обсудить, что Вам нужно делать.

Когда я должен ехать в пункт неотложной помощи или больницу?

Вам *не* нужно ехать в больницу или в пункт неотложной помощи, если у Вас нет тяжелых симптомов. Тяжелые симптомы:

- Затрудненность дыхания или одышка (учащенность дыхания у детей)
- Боль или давление в груди или желудке
- Синеватый цвет кожи
- Головокружение или спутанность сознания
- Повышение температуры
- Непрекращающаяся рвота

Как долго я должен оставаться дома и не ходить на работу или в школу?

- После болезни гриппа, оставайтесь дома, до тех пор, пока температура не продержится нормальной, по крайней мере, 24 часа без приема жаропонижающих лекарств.

Каким образом я могу быть готов дома к тому, чтобы справиться с гриппом?

- Запаситесь водой и продуктами питания на две недели. Во время пандемии, если Вы не можете добраться до магазина, или в магазинах закончились запасы, для Вас будет важно наличие под рукой дополнительных запасов.
- Периодически просматривайте выписанные врачом лекарства, чтобы обеспечить в доме постоянный запас.
- Имейте под рукой лекарства, отпускаемые без рецепта, и другие медицинские препараты, включая болеутоляющие лекарства, желудочные лекарства, лекарства от кашля и простуды, жидкости, содержащие электролиты, и витамины.
- Поговорите с членами семьи и близкими о том, каким образом о них позаботятся, если они заболеют, или о том, что понадобится, чтобы ухаживать за ними в Вашем доме.

Вещи, которые должны быть у Вас дома ...

Продукты питания и непортящиеся продукты	Запасы лекарственных, медицинских препаратов и предметов на случай чрезвычайной ситуации
Готовые к употреблению консервированные мясо, рыба, фрукты, овощи, фасоль и супы	Выписанные врачом лекарства и медицинские препараты
Протеиновые или фруктовые плитки	Мыло и вода, или жидкость для мытья рук на основе спирта (60-95%)
Хлопья или гранола	Лекарство от температуры, такие как acetaminophen или ibuprofen
Арахисовое масло или орехи	Градусник
Сухофрукты	Лекарство от поноса
Крекеры	Витамины
Консервированные соки	Жидкости, содержащие электролиты
Вода в бутылках	Моющее средство/мыло
Консервированное или баночное детское питание и молочные смеси	Фонарик и батарейки
Корм для домашних животных	Бумажные салфетки, туалетная бумага, одноразовые подгузники
Другие непортящиеся продукты	Портативное радио
	Ручная консервная открывалка
	Мешки для мусора