**Как защититься от свиного гриппа.**

***Как заподозрить, что человек болен гриппом?***

*Следующие симптомы должны насторожить вас:*

* *жар (повышение температуры тела)*
* *кашель*
* *боль в горле*
* *насморк*
* *головная боль*
* *озноб*
* *утомление*
* *в некоторых случаях, диарея или рвота
Помните, не у каждого больного гриппом бывает жар.****Что делать, если вы заболели?***

*Если у вас появились симптомы гриппа в период сезонной активности данного заболевания, оставайтесь дома и постарайтесь ограничить свои контакты с другими людьми, за исключением медицинских работников. Большинство инфицированных вирусом гриппа H1N1 2009 испытывали небольшое недомогание и не нуждались во врачебной помощи или антивирусных препаратах. Та же самая картина наблюдалась и в отношении сезонного гриппа.*

*У некоторых больных могут проявиться осложнения. Людям, входящим в группу риска, следует поговорить с лечащим врачом, так как им может потребоваться дополнительное обследование в случае проявления симптомов гриппа. К группам риска относятся:*

* *дети до 5 лет, в особенности дети до 2 лет*
* *люди в возрасте 65 лет и старше*
* *беременные женщины*
* *люди, страдающие:
а) раком
б) заболеваниями крови (включая серповидно-клеточную болезнь)
в) хроническими болезнями легких (включая астму и хроническое обструктивное заболевание лёгких)
г) диабетом
д) болезнями сердца
е) болезнями почек
ж) болезнями печени
з) неврологическими расстройствами (включая расстройства нервной системы, головного и спинного мозга)
и) нервно-мышечными расстройствами (включая мышечную дистрофию и рассеянный склероз)
к) ослабленным иммунитетом (в том числе больные СПИДом)*

*Заболеть гриппом, причем в тяжелой форме, могут совершенно здоровые люди. В этой связи каждый, кто всерьез заботится о своем здоровье, должен обратиться к лечащему врачу.*

*Встревожить вас должны определенные признаки заболевания. При появлении этих тревожных признаков немедленно обратитесь за медицинской помощью.*

***Тревожные признаки.***

***У детей:***

* *учащенное или затрудненное дыхание*
* *синеватый цвет кожи*
* *недостаточное потребление жидкости*
* *ребенок не просыпается или не реагирует на действия окружающих*
* *чрезмерная раздражительность*
* *симптомы заболевания гриппом прошли, но позже вернулись вместе с жаром и глубоким кашлем*
* *жар с сыпью*

***У взрослых:***

* *затрудненное или учащенное дыхание*
* *боль, давление в груди или брюшной полости*
* *внезапное головокружение*
* *спутанность сознания*
* *сильная или постоянная рвота*

*Надо ли вызывать скорую помощью, если вы почувствовали легкое недомогание?

Нет. За неотложной (скорой) помощью нужно обращаться в случае серьезного заболевания. Не нужно обращаться в пункт скорой помощи, если вы испытываете легкое недомогание. Если же есть основания подозревать, что у вас грипп, идите к врачу. Также обратитесь к врачу, если высок риск осложнений от гриппа и болезнь вызывает у вас беспокойство.*

*Как долго следует находиться дома, если вы заболели?

Согласно рекомендации Центра по контролю над заболеваниями (США), больному следует оставаться дома как минимум сутки после того, как у него закончился жар. (Данная рекомендация касается случаев, когда жар прошел сам, без применения жаропонижающих лекарственных препаратов). Следует воздержаться от поездок на работу, в школу или места скопления людей.*

*Что делать, если вы заболели?

Избегайте контактов с другими людьми, насколько это возможно, чтобы не заразить их. Если вы должны выйти из дома, например для получения медицинской помощи, надевайте респиратор. При кашле и чихании прикрывайте нос и рот салфетками, после чего выбрасывайте их. В целях профилактики как можно чаще мойте руки.*

***Как не заболеть?***

* *Грипп, как считается, передается от человека к человеку во время кашля или чихания. Поэтому соблюдайте простые меры предосторожности:*
* *При кашле и чихании прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками. После использования салфетки выбрасывайте.*
* *Часто и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля и чихания.*
* *Достаточно эффективны салфетки для рук на спиртовой основе.*
* *Не касайтесь глаз, носа и рта. Таким путем распространяются микробы.*
* *Если вы заболели, оставайтесь дома. Центр по контролю и профилактике заболеваний рекомендует в этот период не выходить из дома, не ходить на работу или учебу. Ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их.*