***Як вберегтися від смертельного*** ***грипу***

*При масштабній епідемії практично неможливо уникнути контакту з вірусом H1N1. Проблемою є не стільки попадання в* **,** *організм H1N1, скільки його швидке розмноження і поширення.*

Ознаки грипу:

* головний біль;
* біль у м‘язах;
* біль у горлі;
* підвищення температури тіла;
* . кашель;
* нежить;
* закладення носа;
* в окремих випадках-блювота і понос.

Шляхи зараження вірусом грипу:

Від іншої хворої людини повітряно-капельним, повітряно-пиловим шляхом (вірусні частки повітрям переносяться від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю,чхання), при тісному контакті (знаходження на відстані ближче 2-х метрів).

Як довго є заразним хворий на грип типу A/H1N1?

Інфекційний період (період, коли хворий небезпечний для оточуючих) при грипі типу A/H1N1 становить 7 днів від початку хвороби, але якщо клінічні симптоми хвороби зберігаються - то до їх повного зникнення.

Як попередити зараження грипом типу А/ H1N1?

* уникати контакту з особами,що мають прояви грипозної інфекції
* обмежити відвідання місць великого скупчення людей;
* часто провітрювати приміщення;
* часто мити руки з милом;
* не торкатися очей, носа або рота немитими руками;
* уникати обіймів, поцілунків і рукостискань;
* прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути;
* якщо у людини є симптоми грипу, то необхідно триматися від нього на відстані не менше двох метрів.

Що робити, якщо близька людина захворіла на грип?

* при перших ознаках захворювання людину необхідно покласти у ліжко і викликати лікаря;
* хворі на грип небезпечні для оточуючих і повинні бути негайно ізольовані. Неприпустима їх поява в громадському транспорті, дитячих колективах та інших місцях масового перебування людей;
* хворого необхідно розташувати в окремій кімнаті або огородити ширмою, виділити йому індивідуальний посуд,рушник, предмети особистої гігієни;
* не допускати контакту хворого із здоровими членами сім’ї, окрім тих, хто доглядає за ним;
* особа, що доглядає за хворими, повинна носити двошарову марлеву пов’язку або разову маску,яку потрібно міняти кожні 4 години. Після кожного контакту з хворим необхідно ретельно мити руки з милом;
* маска повинна бути одноразоворю, яку після заміни викинути у сміття, або багаторазовою, яку після прання необхідно ретельно прасувати гарячок) праскою;
* проводити провітрювання приміщення декілька разів на добу;
* щодня робити вологе прибирання приміщень оселі;
* повітря в приміщеннях повинне бути достатньої вологості;
* мати разові носові серветки і кошик для використаних серветок в межах досяжності хворого;
* створити хворій людині комфортні умови. Вкрай важливим є спокій, постільний режим;'
* якщо у хворого лихоманка, то йому необхідно дати жарознижуючі ліки (препарати парацетамолу або ібупрофену), після цього викликати лікаря;
* до приходу лікаря хворому давати пити багато рідини (сік, негазована вода, морс,компот тощо);

не слід займатися самолікуванням-лікування хворому призначає тільки лікар!