Приложение N 6

к Приказу

Министерства здравоохранения

Свердловской области

от 17 сентября 2019 г. N 1839-п

ПАМЯТКА

ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ОРВИ И ГРИППА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ,

ПОХОЖЕГО НА ГРИПП

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа A (H1N1), у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле, головную боль, озноб, слабость, потерю аппетита. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) и рвота.

При вышеуказанной клинике ВАС ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;

- боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости;

- ломота в теле;

- внезапное головокружение;

- спутанность сознания;

- сильная или устойчивая рвота;

- если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

При появлении данных тревожных симптомов вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА:

- беременные женщины;

- лица 65 лет и старше;

- дети до 5 лет;

- люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания);

- лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессивные (стероиды, цитостатики) препараты, ВИЧ-инфицированные).

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ И ОБЩЕСТВО

Больные люди могут быть заразными от 1 дня болезни до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

- Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину;

- часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны;

- старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы;

- старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми;

- очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.

Если вы заболели, вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, за исключением ситуаций, когда вам необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Ваш врач определит объем необходимых исследований на грипп и определит тактику лечения, в том числе требуется ли вам прием симптоматических и противовирусных препаратов.

ЛЕЧЕНИЕ

Известно, что большая часть людей может заболеть нетяжелой формой гриппа и способна выздороветь без медицинской помощи. Если вы заболели, то следует:

1. Соблюдать постельный или полупостельный режим; гигиенические правила: частое мытье рук с мылом, "этикет кашля": прикрывать рот и нос при кашле и чихании салфеткой с последующей ее утилизацией, регулярно проветривать помещение.

2. Обильное питье (кипяченая вода, слабоминерализованная минеральная вода, морсы клюквенный и брусничный, несладкий чай с лимоном).

3. До прихода врача вы можете применять следующие лекарственные средства:

- сосудосуживающие средства в виде капель в нос с целью облегчения носового дыхания по мере необходимости;

- жаропонижающие и обезболивающие препараты, показанные при температуре выше 38,5 град. C и болевых симптомах с учетом индивидуальной переносимости конкретных препаратов. Наибольшие доказательства эффективности и безопасности имеются для парацетамола и ибупрофена, в том числе и при применении у детей. Парацетамол также является наиболее предпочтительным препаратом при лечении лихорадки у беременных женщин. Разовая доза парацетамола (ацетаминофена) для взрослых составляет 500 мг, кратность - до 4 раз в сутки. Ибупрофен принимается по 400 мг 3 - 4 раза в сутки внутрь после еды. В возрасте до 18 лет следует избегать использования салицилатов из-за возможного риска развития побочных эффектов.