**ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ОРВИ и ГРИППА A(H1N1)**

**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).

**ЗАЩИТИ 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 38,50С 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.