**Уважаемые сотрудники и студенты**!

По данным Роспотребнадзора, в России отмечается значительный рост числа случаев заболевания **вирусом гриппа типа A(H1N1) 2009** (в народе он известен как **«свиной грипп»).**

**Как избежать инфекции и что делать в случае заболевания?**

**КТО РИСКУЕТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ**

Вирус гриппа A (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает заболевания разной тяжести. Симптомы такой инфекции во многом похожи на обычный (сезонный) грипп, но есть и некоторые особенности. Тяжесть болезни зависит от общего состояния организма, возраста и других факторов.

**1. Замечено, что больше предрасположены к заболеванию «свиным гриппом»**: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), люди с ослабленным иммунитетом.

 Чтобы снизить риск заболевания, специалисты советуют соблюдать следующие правила.

**Правило 1. ГИГИЕНА**

Чаще мойте руки с мылом. Это важная мера профилактики распространения гриппа: мыло с водой удаляют и уничтожают микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими и другими дезинфицирующими салфетками. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

**ВАЖНО:**

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле) - поэтому необходимо соблюдать **расстояние не менее 1 метра от больных**. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

**Правило 2. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Проветривайте помещения.

**Правило 3. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ и ЭТИКЕТ**

Избегайте близкого контакта с больными людьми. По возможности избегайте многолюдных мест. Старайтесь не трогать руками глаза, нос и рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

**БУДЬ В КУРСЕ: КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009**

 Самые распространённые симптомы гриппа А(Н1N1) такие:

***- высокая температура тела*** (в 97% процентах случаев);

- ***насморк***(59%);

- ***боль в горле*** (50%);

- ***кашель*** (94% случаев);

- ***головная боль*** (47%);

- ***учащенное дыхание*** (41%);

- ***боли в мышцах*** (35%);

- ***конъюнктивит*** (9%).

 В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

**ВАЖНО**

 Грипп особенно опасен своими осложнениями. Характерная особенность гриппа
А(Н1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5 - 7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на **2 - 3** день болезни.

 **Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония**. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

 **Обратите внимание**: чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) также помогает ликвидировать вирус, мешая его распространению.

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

1. Оставайтесь дома и **срочно** обращайтесь к врачу.
2. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
3. Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.
4. Часто проветривайте помещение.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ КТО-ТО В СЕМЬЕ?**

1. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
2. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

**БЫСТРО НАЧАТОЕ ЛЕЧЕНИЕ**

**СПОСОБСТВУЕТ ОБЛЕГЧЕНИЮ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ БОЛЕЗНИ!**