

## Как Предотвратить Распространение Гриппа

Большинство больных пандемическим гриппом смогут оставаться дома и получать уход от членов семьи или других проживающих в доме лиц. Эта информация предназначена для того, чтобы помочь членам семьи и лицам, предоставляющим уход, распознать симптомы гриппа и ухаживать за больными дома, как во время обычной сезонной эпидемии гриппа, так и во время пандемии гриппа.

В начале пандемии гриппа вакцину против *пандемического* гриппа нельзя будет получить в течение нескольких месяцев. Однако, все равно полезно сделать прививку против *сезонного* гриппа для защиты против вирусов сезонного гриппа (см. Информацию о Вакцинах Против Гриппа).

### Надо знать Симптомы Гриппа, которые могут включать:

- Внезапное начало болезни
- Температуру выше 100.4° F (38° C)
- Озноб
- Кашель
- Головные боли
- Боли в горле
- Заложенный нос
- Боли в мышцах
- Ощущение слабости и/или изнеможения
- Понос, рвоту, боли в животе (чаще у детей)

### Предотвращайте Распространение Заболевания Дома

Поскольку грипп может легко передаваться от человека к человеку, люди, проживающие в доме, где есть больной гриппом, или посетители могут заразиться гриппом. Поэтому очень важно предпринять шаги для предотвращения распространения гриппа в доме.

### Что Могут Сделать Люди, Предоставляющие Уход

- Постарайтесь насколько возможно физически изолировать больных гриппом от других людей. Если удобно, больной должен находиться в отдельной комнате, куда не заходят остальные. Другие, проживающие в доме люди, должны максимально ограничить контакт с больным.
- Назначьте одного человека в доме основным лицом, предоставляющим больному уход. В идеале это должен быть здоровый человек, не имеющий заболеваний, которые могут подвергнуть его/ее опасности заболеть тяжелой формой гриппа. Состояние здоровья и заболевания, которые считаются "группой повышенного риска", включают следующее:
  - Беременность
  - Диабет
  - Заболевания сердца
  - Болезнь почек
  - Болезнь или курс лечения, подавляющие иммунную систему
  - Хронические болезни легких, в т. ч. астма, эмфизема, дегенерация фибронокистозная, хронический бронхит, бронхоэктаз и туберкулез (ТБ)
  - Возраст старше 65 лет.
- Следите, не появились ли симптомы гриппа у других членов семьи.
- При возможности, свяжитесь с медработником, предоставляющим вам обслуживание, если у вас есть вопросы по уходу за больным. Однако, во время крупной вспышки пандемии гриппа, связаться с медработником, который обычно предоставляет вам обслуживание, может быть трудно. Сайт по пандемии гриппа

#### Office of the Director

999 Third Avenue, Suite 1200 · Seattle, WA 98104-4039

T 206-296-4600 F 206-296-0166 TTY Relay: 711

[www.metrokc.gov/health](http://www.metrokc.gov/health)

Отдела Здравоохранения–Сиэтла и Округа Кинг в интернете (указан ниже) будет предоставлять часто обновляющуюся информацию, в том числе о том, как получить медицинский совет. Если будут использоваться специальные телефоны горячих линий, их номера также будут помещены на сайте и объявлены средствами массовой информации.

- Для того чтобы уменьшить вероятность распространения гриппа при близком контакте с больным (на расстоянии 3 футов) может быть полезно, если больной и/или человек, ухаживающий за больным, будут носить хирургическую маску (с завязками) или процедурную маску (с петлями для ушей). Для того чтобы маска приносила пользу, ее следует носить все время, пока вы находитесь в близком контакте с больным. Ношение перчаток и халатов не рекомендуется для членов семьи, которые ухаживают за больными дома.

### **Что Должны Делать Все Члены Семьи**

- Мойте руки водой с мылом или пользуйтесь средством для очищения рук, содержащим алкоголь (например, Purell® или средства, выпущенные под маркой магазина), после каждого контакта с больным гриппом или с предметами в окружении больного. Мытье рук – это наилучшая профилактическая мера для всех членов семьи.
- Прежде чем трогать глаза, нос или рот, тщательно вымойте руки. Мойте руки до и после посещения туалета.
- Мойте грязную посуду и столовые приборы в посудомоечной машине или вручную теплой водой с мылом. Нет необходимости отдельно мыть посуду, которой пользовался больной гриппом.
- Одежду и белье можно стирать в обычной стиральной машине теплой или холодной водой со средством для стирки. Нет необходимости отдельно стирать загрязненное белье и одежду больного гриппом. Не прижимайте белье и одежду к себе во избежание заражения. После контакта с загрязненным бельем и одеждой вымойте руки водой с мылом.
- Кладите использованные больным салфетки в мешок и выбросьте мешок вместе с другим мусором. Подумайте о том, чтобы поставить мешок для этой цели у кровати больного.
- Регулярно мойте встроенные кухонные столы, поверхности и другие участки в доме обычными моющими средствами.

### **Предотвращайте распространение заболевания среди окружающих**

- Если вы заболели, оставайтесь дома. Больные люди не должны выходить из дома до выздоровления, так как они могут заразить других. При обычной эпидемии гриппа, лица, заболевшие гриппом, должны избегать контакта с другими людьми примерно в течение 5 дней после начала заболевания. Во время пандемии гриппа органы здравоохранения будут предоставлять информацию о том, как долго лица, заболевшие гриппом, должны оставаться дома.
- Если больной должен выйти из дома (например, для получения медицинского обслуживания), он или она должны носить хирургическую или процедурную маску, если она есть, и должны обязательно предпринять следующие действия:
  - Закрывать рот и нос при кашле или чихании салфетками или согнутым локтем, а не ладонями.
  - Вытирать слизь и водянистые выделения из носа и рта салфетками.
  - Выбрасывать использованные салфетки в ближайший контейнер для мусора или носить с собой для этой цели небольшой пластиковый пакет (например, типа «zip-lock»).
  - Мыть руки водой с мылом или пользоваться средством для очищения рук, содержащим алкоголь, после того, как вы закрывали рот при кашле или чихании, вытирали нос или сморкались и держали загрязненные предметы и материалы, включая салфетки.

- Во время пандемии гриппа в дом, где есть больные пандемическим гриппом, могут входить только люди, совершенно необходимые для предоставления ухода за больным или помощи, или люди, уже переболевшие гриппом.
- Если другие люди должны войти в дом, они должны избегать близкого контакта с больным и применять меры предосторожности для контроля инфекции, которые рекомендованы в этом материале.

**Эти указания основаны на текущей информации из Плана Действий при Пандемии Гриппа Министерства Здравоохранения и Социального Обслуживания США и подлежат изменениям. Обновленные указания можно будет получить у медработника, предоставляющего вам обслуживание, и на этих сайтах в интернете:**

**Отдел Здравоохранения – Сиэтл и Округ Кинг:**

<http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

**Официальный сайт Правительства США по пандемии гриппа:**

<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>