

Рекомендации по индивидуальной и семейной подготовке к пандемии гриппа

Рекомендации по индивидуальной и семейной подготовке к пандемии гриппа [в формате PDF](#)

Для открытия документов в формате PDF необходима программа [Adobe Acrobat Reader®](#). Если у вас возникли проблемы с документами в формате PDF, [скачайте последнюю версию Adobe Acrobat Reader®](#).

Вы можете подготовиться к пандемии гриппа сегодня. Вам следует знать как о масштабах возможных событий при вспышке пандемии, так и о действиях, которые вы сможете предпринять, чтобы свести к минимуму влияние пандемии на вас и вашу семью. Эти рекомендации помогут вам собрать информацию и ресурсы, которые могут понадобиться в случае пандемии гриппа.

1. Чтобы подготовиться к пандемии:
 - Подготовьте двухнедельный запас воды и пищи. В период пандемии, если вы не сможете добраться до магазина или если в магазинах закончатся товары, будет важно иметь дополнительные запасы у себя дома. Такие запасы также могут пригодиться в других экстренных ситуациях: например, при отключении электроснабжения или в случае стихийного бедствия.
 - Периодически проверяйте, достаточно ли у вас необходимых рецептурных препаратов.
 - Держите дома запас безрецептурных препаратов и других медицинских принадлежностей, в том числе болеутоляющих средств, препаратов для лечения расстройства желудочно-кишечного тракта, средств от кашля и простуды, электролитных растворов и витаминов.
 - Поговорите с членами семьи и близкими людьми о том, какой уход будет им обеспечен, если они заболеют. Также обсудите, что будет необходимо для обеспечения ухода у вас на дому.
 - Присоединяйтесь на добровольной основе к местным группам, оказывающим помощь населению в экстренных ситуациях.
 - Участвуйте в подготовке к пандемии в вашей местности.

2. Чтобы ограничить распространение микробов и предотвратить заражение:
 - Учите детей часто мыть руки водой и мылом; сами подавайте пример такого поведения.
 - Приучайте детей закрывать рот салфетками при чихании и кашле; обязательно подавайте пример такого поведения.
 - Объясните детям, что необходимо держаться подальше от окружающих, если они больны. Если вы заболели, не выходите на работу или в школу.

3. Что следует иметь, оставаясь в доме надолго:

**Примеры пищи и непортящихся
продуктов**

- Готовые к употреблению консервированные мясные, рыбные, фруктовые, овощные продукты, а также консервированная фасоль и супы
- Протеиновые или фруктовые батончики
- Сухие зерновые завтраки или гранола
- Арахисовое масло или орехи
- Сушеные фрукты
- Печенье-крекеры
- Консервированные соки
- Вода в бутылках
- Детское питание и молочная смесь в жестяных или стеклянных упаковках
- Корм для домашних животных
- Другие непортящиеся запасы

**Примеры медицинских,
санитарных и аварийных запасов**

- Назначенные врачом медицинские принадлежности: например, тонометр или прибор для измерения уровня сахара в крови
- Мыло и вода или средство для мытья рук на спиртовой основе (60-95%)
- Жаропонижающие средства, такие как ацетаминофен или ибупрофен
- Термометр
- Противодиарейные препараты
- Витамины
- Электролитные растворы
- Чистящее средство/мыло
- Фонарик
- Батарейки
- Переносной радиоприемник
- Обычный консервный нож
- Пакеты для мусора
- Салфетки, туалетная бумага, одноразовые подгузники

[Семейная памятка по чрезвычайным медицинским ситуациям](#)

[Связь в чрезвычайных ситуациях](#)

Чтобы получить более подробную информацию

- посетите веб-сайт: www.pandemicflu.gov
- Горячая линия Центров контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention - CDC) - 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) - доступна на английском и испанском языках круглосуточно, 7 дней в неделю. ТТУ: 1-888-232-6348. Вопросы можно прислать по электронной почте: cdcinfo@cdc.gov.
- Ссылки на департаменты здравоохранения штатов можно найти по адресу <http://www.cdc.gov/other.htm#states>.

Министерство здравоохранения и социальных услуг США (Department of Health and Human Service - DHHS)

Январь 2006 г.