

## Пам'ятка щодо грипу типу А/Н1N1

(Прес-служба МОЗ України)

Клінічні ознаки грипу типу А/Н1N1 : головний біль, біль у м'язах, біль у горлі, підвищення температури тіла, кашель, нежить, закладання носа, в окремих випадках — блювота і понос.

**Як можна заразитися вірусом грипу типу А/Н1N1?** Від іншої хворої людини повітряно-краплинним, повітряно-пиловим шляхом (вірусні частки по повітрю переносяться від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю, чхання), при тісному контакті (знаходження на відстані близько 2-х метрів).

**Як довго є заразним хворий на грип типу А/Н1N1?** Інфекційний період (період, коли хворий небезпечний для оточуючих) при грипі типу А/Н1N1 може бути протягом 7 днів від початку хвороби, але якщо клінічні симптоми хвороби зберігаються - то до їх зникнення.

### Як попередити зараження грипом типу А/Н1N1?

- уникати контакту з особами, що мають прояви грипозної інфекції; - обмежити відвідини місць великого скупчення людей; - часто провітрювати приміщення; - часто мити руки з милом;
- прагнути не торкатися очей, носа або рота немитими руками;
- уникати обіймів, поцілунків і рукостискань;
- прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути;
- якщо у людини є симптоми грипу, то необхідно триматися від нього на відстані не менше двох метрів.

### Як запобігти розповсюдженню грипу в дитячих установах?

- під час епідемічного підйому захворюваності на грип нові діти в дошкільні установи не приймаються;
- виключається переведення дітей із групи в групу;
- припинити відвідування дитячої установи сторонніми особами;
- в дошкільних установах велике значення має щоденний огляд дітей при їх приході до неї зранку, і при щонайменших ознаках захворювання діти в колектив не приймаються;
- приміщення, в якому знаходяться діти, повинні бути добре вентиляльованими, їх необхідно провітрювати декілька разів протягом дня;
- необхідне вологе прибирання приміщень не менше двох разів на день;
- необхідно дотримання дітьми правил особистої гігієни (часте миття рук протягом дня);
- на час епідемії (пандемії) персонал установи повинен носити марлеві пов'язки;
- персонал установи повинен бути щеплений проти сезонного або грипу А Н1N1 (при наявності вакцини);
- особам, що були в контакті з дитиною, у якої підтверджений діагноз грипу А Н1N1, необхідно провести курс хіміопротекції озельтамівіром.
- на час епідемії (пандемії) дитячі установи закриваються.

### Що повинні знати батьки, щоб попередити зараження дітей грипом?

- навчити дітей часто мити руки з милом протягом 20 секунд;
- батьки також повинні виконувати цю процедуру, що служить добрим прикладом для дітей;
- навчити дітей кашляти і чхати в серветку або руку;
- батьки також повинні виконувати цю процедуру, що служить добрим прикладом для дітей;
- навчити дітей не підходити до хворих ближче, ніж на півтора - два метри;
- хворі діти повинні залишатися вдома (не відвідувати дошкільні установи і школи);
- утримуватися дітям і батькам від відвідин місць скупчення людей.

### Що робити, якщо дитина захворіла на грип ?

- при перших ознаках захворювання дитину необхідно покласти у ліжко і викликати лікаря;
- залишити хвору дитину вдома, окрім тих випадків, коли їй потрібна термінова медична допомога. Не відправляти дитину в школу або до дошкільної установи;
- хворі на грип небезпечні для оточуючих і повинні бути негайно ізольовані. Неприпустима їх поява в громадському транспорті, дитячих колективах та інших місцях масового перебування людей.
- хворого необхідно розташувати в окремій кімнаті або огородити ширмою, виділити йому індивідуальний посуд, рушник, предмети особистої гігієни;
- не допускати контакту хворого із здоровими членами сім'ї, окрім тих, хто доглядає за ним;
- особа, що доглядає за хворим, повинна носити двошарову марлеву пов'язку або разову маску, яку потрібно міняти кожні 4 години. Після кожного контакту з хворим необхідно ретельно мити руки з милом;
- маска повинна бути або одноразовою, яку після зміни викинути в корзину, або багаторазовою, яку після прання необхідно ретельно прасувати гарячою праскою;
- проводити провітрювання приміщення декілька разів на добу;
- щодня робити вологе прибирання приміщень оселі;
- повітря в приміщеннях повинне бути достатньої вологості;
- мати разові носові серветки і корзину для використаних серветок в межах досяжності хворого;
- створити хворій дитині комфортні умови. Вкрай важливим є спокій, постільний режим;
- якщо у дитини лихоманка, то їй необхідно дати жарознижуючі ліки (препарати парацетамолу або ібупрофену), після цього викликати лікаря;
- до приходу лікаря давати дитині пити багато рідини (сік, негазована вода, морс, компот тощо);

- не слід займатися самолікуванням. Відповідне медикаментозне лікування хворому призначає тільки лікар!
- Які ознаки захворювання у дитини повинні примусити негайно звернутися за медичною допомогою ?**
- Прискорене або утруднене дихання.
  - Синюшність навкруги рота, інших шкірних покривів.
  - Поява на тілі дитини крововиливів (навіть дуже маленьких), носової кровотечі.
  - Висока температура тіла.
  - Відмова дитини від пиття.
  - Неможливість розбудити дитину або відсутність її реакції на звертання.
  - Надмірне збудження дитини або поява судом.
  - Поява блювоти, частого рідкого стільця.
  - Скарги дитини на сильний головний біль.
  - Відсутність сечовипускання або сліз під час плачу.

## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

### з приводу недопущення випадків захворювань людей свинячим грипом

#### Що треба робити, щоб залишитися здоровими:

По можливості відкласти ділові та туристичні поїздки в регіони, де виявлені випадки захворювань на свинячий грип. В першу чергу відмовитися від візитів у США, Мексику.

Якщо Вашу поїздку в країну, де зареєстровані випадки захворювань не можна відкласти, будьте насторожі, не відвідуйте людних місць, уникайте користування громадським транспортом, не стійте, не сидіть поряд з людьми із ознаками респіраторної інфекції – нежиттю, кашлем, почервонілими очима. Необхідним буде носити чотирьохшарову марлеву пов'язку або хірургічну маску.

У випадку, якщо Ви менш, ніж 10 днів тому повернулися із країни, де зафіксовані випадки розповсюдження та інфікування збудником свинячого грипу, будьте особливо уважні до свого здоров'я. При появі симптомів ОРВІ - температури, кашлю, нежиті, порушень функції кишківника та м'язових болей – негайно звертайтеся до лікаря.

Якщо після повернення Ваших рідних та близьких із-за кордону у них виникнуть симптоми застуди або респіраторної інфекції – негайно ізолюйте хворого в окремі кімнати та контакуйте з ним лише в марлевій масці, викличте лікаря.

Хоча немає чітких ознак, що наявні випадки захворювання людей на свинячий грип пов'язані з недавніми або теперішніми грипоподібними захворюваннями свиней, рекомендується мінімізувати контакти з хворими свинями і повідомляти відповідні медичні служби про хворих тварин. Більшість людей заражається через тривалий, тісний контакт з інфікованими свинями. Тому важливо дотримуватись особистої гігієни під час будь-яких контактів з тваринами і особливо це важливо під час забиття і відразу після забиття тварин, щоб запобігти контакту зі збудниками хвороби. Білування туші не повинно застосовуватись до хворих тварин чи тварин, які померли від захворювання. Потрібно дотримуватись порад відповідних державних органів влади. Даних про передачу свинячого грипу людям в результаті вживання ними в їжу належним чином обробленої і приготованої свинини (м'яса свиней) або інших продуктів з неї немає. Вірус свинячого грипу гине під час приготування при температурі 70°C, відповідно до загальних порад приготування свинини й інших видів м'яса.

У зв'язку з тим, що вірус свинячого грипу передається переважно повітряно-крапельним шляхом необхідно виконувати санітарно-протиепідемічний режим, передбачений при епідеміях респіраторних вірусних інфекцій. Коли Ви кашляєте або чхаєте, прикривайте ніс і рот одноразовою серветкою або платком, мийте руки з милом, особливо після того, як Ви кашляли або чхали (у випадку, якщо у Вас немає можливості часто мити руки – використовуйте вологі спиртовмісні серветки, які після користування необхідно викинути). Старайтеся не доторкатися до очей, носа або рота, особливо, якщо Ви знаходитесь у громадських місцях, частіше провітрюйте приміщення.

На період епідемії максимально обмежте перебування у людних місцях. Уникайте контактів з людьми, у яких помітні симптоми респіраторної інфекції. У випадку, якщо у Вас або у Ваших близьких з'являться симптоми ОРВІ, максимально обмежте контакт з оточуючими, викликайте лікаря, ретельно виконуйте його призначення.

У випадку, якщо у Вас виникнуть питання щодо профілактики або лікування свинячого грипу, Ви можете звернутися до свого лікаря, або зателефонувати на "гарячу телефонну лінію" Міністерства охорони здоров'я України по телефону: **8 (044) 200-07-00**.