

Подготовка к сезону гриппа

Что такое сезонный грипп?

Сезонный грипп вызывается вирусами гриппа, которые взаимодействуют с людьми на протяжении многих лет. Иногда наша иммунная система подвергается вирусам гриппа. Каждый год эти вирусы немного изменяются, поэтому новая вакцина против сезонного гриппа разрабатывается ежегодно.

Чем отличается новый грипп H1N1 от сезонного гриппа?

Грипп H1N1 это новый вирус, означающий, что люди до недавнего времени, никогда не заражались этим вирусом. В некоторой степени вирус изменился, что позволило ему инфицировать не только животных, но также и людей.

Новые вирусы опасны, потому что наша иммунная система не имеет никакого предыдущего опыта борьбы против них. Хотя сезонный грипп является самым опасным для тех у кого слабая иммунная система, таких как дети и пожилые; похоже, новый грипп H1N1 также является угрозой здоровым и молодым взрослым.

Новый грипп H1N1 не передаётся людям через пищу. Вы не можете заразиться новым гриппом H1N1 при употреблении в пищу свинины или продуктов свинины. Еда надлежащим образом обработанная и приготовленная из продуктов свинины является безопасной.



Каковы признаки нового гриппа H1N1?

Признаки нового гриппа H1N1 очень схожи с сезонным гриппом. Они включают:

Температуру 100°F или выше	Кашель	Затруднение дыхания
Головную боль и боль тела	Боли в горле	Рвоту и/или понос
	Озноб	

Кто подвергается риску сезонного и нового гриппа H1N1?

Критерий для тех, кто имеет высокий риск получить осложнения от сезонного гриппа, кажется не применим к новому гриппу H1N1 в настоящее время. Новый вирус H1N1 затрагивает молодых людей, беременных женщин, тучных людей, тех у кого диабет, болезни почек, сердца, или астма.

Что делать чтобы предотвратить заболевание?

- Тщательно мойте руки с мылом и горячей водой чтобы избавиться от микробов и предотвратить распространение болезни. Если вы не имеете мыла и воды, используйте безводный гель для рук с основой алкоголя по крайней мере 60%.
- Избегайте поцелуев и обменивания рукопожатием с людьми, и не делитесь едой, напитками или посудой.



- Избегайте прикосновения к своим глазам, носу и рту. Микробы распространяются этим путём.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Получите вакцину против сезонного гриппа. Если вы находитесь в группе риска для нового гриппа H1N1, получите эту вакцину, когда она станет доступной.

Что делать, если я думаю что заболел(а)?

- Если у вас высокая температура 100°F или выше, и один из симптомов перечисленных выше, свяжитесь со своим врачом или поставщиком медицинских услуг. Ваш врач решит о необходимости назначения аointmentа и обработки гриппа.
- Находитесь на расстоянии от других людей как можно дальше чтобы предотвратить распространение гриппа. Это означает избегание нормальной активности включая работу, школу, путешествия, посещение магазинов, социальные события и общественные места скопления народа. Центр Контроля и Предотвращения Заболеваний (CDC) рекомендует оставаться дома до тех пор, пока у вас не будет высокой температуры самое малое в течение 24 часов без помощи жаропонижающих лекарств.
- При чихании и кашле прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками и после этого избавляйтесь от них надлежащим образом.



Что делать если кто-то из моих домочадцев заболел?

- Удостоверьтесь, что человек, который является больным остаётся дома, достаточно отдыхает и принимает большое количество жидкости. Ограничьте посетителей.
- Наблюдайте за состоянием больного. Если вы заметили какие-либо из нижеперечисленных предупредительных знаков, немедленно позвоните врачу.

Предупредительные знаки у детей:

- Быстрое дыхание или затруднённое дыхание
- Синеватый или серый цвет кожи
- Недостаточное принятие жидкости
- Тяжёлая или продолжительная рвота
- Не пробуждение или не взаимодействие
- Ребёнок настолько раздражительный, что не хочет чтобы его держали
- Подобные гриппу симптомы улучшаются, но потом возвращаются с высокой температурой и худшим кашлем

Предупредительные знаки у взрослых:

- Затруднённое дыхание или одышка
- Боль или давление в области груди или живота
- Внезапное головокружение
- Замешательство
- Тяжёлая или продолжительная рвота
- Подобные гриппу симптомы улучшаются, но потом возвращаются с высокой температурой и худшим кашлем

Чтобы предотвратить распространение вируса гриппа в вашем доме:



- Держите чистыми часто используемые поверхности, такие как столик у кровати, ванные и кухонные поверхности и детские игрушки. Мойте их домашними дезинфицирующими средствами.
- Бельё, пищевая посуда и блюда, используемые больным человеком, не нуждаются в стирке и чистке отдельно, но ими нельзя делиться без тщательного мытья мылом и водой.
- Стирайте постельное бельё (простыни и полотенца) используя регулярное хозяйственное мыло. Сушите на горячей установке "hot".
- Мойте руки с мылом и водой или протирайте гелем для рук основанным на алкоголе после обработки белья, посуды и использованных салфеток больного.
- Проветривайте свежим воздухом свой дом открывая окна и двери.



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Горячие линии
California Department of Public Health: 1-888-865-0564
Centers for Disease Control & Prevention (CDC): 1-800-232-4636



Для большей информации посетите
Yolo County Health Department: (530) 666-8645
visit: www.yolocounty.org