

Что делать, если вы заболели гриппом?

- Пейте больше жидкостей.
- Оставайтесь дома и избегайте контакта с людьми, чтобы предотвратить распространение гриппа.
- Для снижения жара примите Ацетаминофен (Tylenol®) или Ибупрофен (Motrin®, Nuprin® или Advil®). Следуйте инструкциям на упаковке или посоветуйтесь с врачом о правильной дозировке препарата.
- Не давайте аспирин детям, т.к. он может вызвать Синдром Рейе - редкое, но опасное заболевание.
- Взрослым и детям постарше можно принять антиконгестант для облегчения симптомов насморка и давления в области пазух носа.
- Врач может прописать противовирусные препараты при риске развития осложнений.

Обратитесь к врачу, если у вас следующие симптомы:

- Высокая температура в течение продолжительного времени.
- Ускоренное или затрудненное дыхание, одышка.
- Неспособность потреблять или удерживать жидкость.
- Сильная или продолжительная рвота.
- Изменение психологического состояния, дезориентация.
- Судороги.
- Боль или давление в области грудной клетки.
- Отсутствие улучшений после 3-5 дней.
- Любые необычные симптомы и жалобы.

Я ухаживаю за больным гриппом. Как мне защитить себя?

Если вы ухаживаете за больным:

1. Как можно чаще мойте руки.
2. Попросите тех, кто чихает и кашляет, прикрывать нос и рот салфеткой.
3. По возможности, избегайте контакта с больными (зараженные гриппом могут распространять инфекцию в радиусе до 6 футов).
4. Постарайтесь не касаться глаз, носа и рта немытыми руками, т.к. микробы очень часто распространяются именно таким путем.
5. Очищайте бытовыми чистящими средствами все поверхности, к которым прикасался больной.

Убедитесь, что больной потребляет достаточное количество жидкостей во избежание обезвоживания.



Грипп



**Boston Public Health Commission
Infectious Disease Bureau
1010 Massachusetts Avenue
Boston, MA 02118
www.bphc.org
617-534-5611**

Для дополнительной информации посетите:
<http://www.bphc.org/flu>
и <http://www.cdc.gov/flu>.

Основные факты о гриппе

Что такое грипп?

Грипп - инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем.

Как распространяется грипп?

Возбудитель гриппа находится в слизистой оболочке носа или горла и попадает в воздух, когда зараженный кашляет, чихает и разговаривает. Находящиеся рядом люди вдыхают возбудителей гриппа вместе с воздухом. В более редких случаях люди также могут заразиться гриппом, прикоснувшись к поверхности или предмету, содержащему вирус, а затем прикоснувшись ко рту, глазам или носу. Симптомы гриппа обычно проявляются через 1-4 дня, а иногда и позже, после попадания возбудителя в организм человека. Большинство людей могут быть распространителями вируса за день до проявления симптомов либо через неделю после их исчезновения.

Каковы симптомы гриппа?

Среди симптомов гриппа выделяют жар, кашель, мышечную и головную боль, насморк, боль в горле и общую слабость. У некоторых людей может наблюдаться рвота и диарея, но это чаще наблюдается у детей, чем у взрослых.

Симптомы могут появиться неожиданно и носить как умеренный, так и тяжелый характер.

Как предотвратить распространение гриппа?

Существует много способов предотвратить распространение гриппа.

- Всем в возрасте от 6 месяцев и старше рекомендуется сделать вакцину против гриппа.
- Если вы чихаете или кашляете, прикрывайте нос и рот салфеткой. Если салфетки нет под рукой, то прикрывайте нос и рот рукавом.
- Как можно чаще мойте руки с мылом или используйте антибактериальный гель для рук, изготовленный с использованием алкоголя.
- Регулярно протирайте все поверхности в доме с использованием бытовых чистящих средств.
- По возможности, избегайте близкого контакта с людьми, больными гриппом.
- Не выходите из дома, если вы больны. Больным гриппом рекомендуется оставаться дома, как минимум, в течение 24 часов после того, как температура спадет без использования жаропонижающих препаратов. Большинству людей рекомендовано оставаться дома в течение 4-х дней.



Опасен ли грипп?

Грипп может быть опасен, особенно для маленьких детей, пожилых и людей с ослабленным здоровьем. У большинства грипп проходит за несколько дней, но иногда он может развиваться в пневмонию или другие серьезные осложнения. Ежегодно тысячи людей в США попадают в больницы из-за гриппа.

Кому рекомендуется вакцина от гриппа?

Вакцинация рекомендована всем в возрасте от 6 месяцев и старше. Чтобы защитить себя от вируса, вакцинацию необходимо проводить каждый год.

Вакцина от гриппа не может заразить вас гриппом!



Сезон гриппа в Бостоне обычно длится с октября по март. Вакцинация в самом начале сезона поможет обеспечить более продолжительную защиту от вируса!