

# Без паники

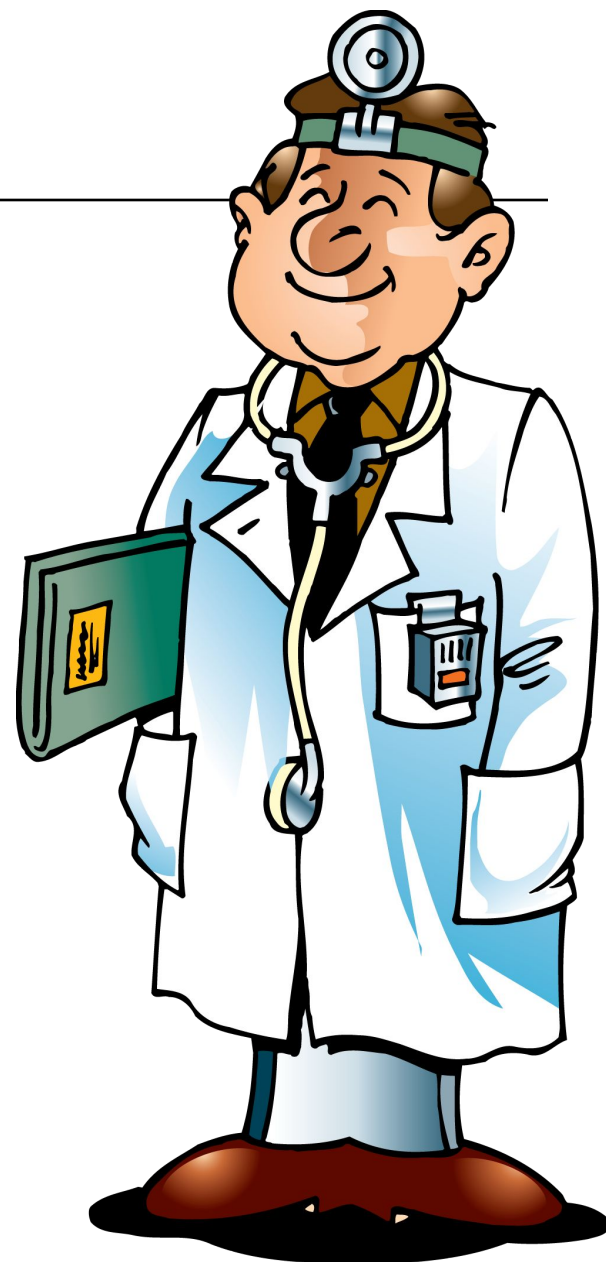
## Как уберечься от свиного гриппа



Обычная марлевая повязка многократно снижает риск подцепить опасную инфекцию.  
Фото: ИТАР-ТАСС

**Лекторий классного руководителя 10 «а» класса Ковалевой Н.А.  
2009-2010 учебный год.**

*В России официально подтверждены случаи смерти от осложнений, вызванных гриппом типа А/Н1N1 - в народе его называют "свиным". Три человека скончались в Чите, одна смерть зарегистрирована в Москве. Причем ни одна из заболевших не выезжала за рубеж, то есть заразились дома.*



## ***Трагедии "под копирку"***

---

Течение болезни у всех четырех пациенток было как "под копирку": все почувствовали недомогание, поднялась температура, появились все "стандартные" признаки сильной простуды. И в столице, и в Забайкалье женщины обратились к врачу далеко не сразу, предпочтя поначалу лечиться самостоятельно. И лишь на 3-5-й день, когда состояние ухудшилось, вызвали "скорую" и были доставлены в больницу. Грипп вызвал тяжелые осложнения: острую пневмонию, легочную недостаточность. И хотя все пациентки получали противовирусную терапию, а когда стало совсем худо, их перевели в реанимацию - спасти женщин, одна из которых была на последнем месяце беременности, врачи не сумели. Вместе с мамой погиб и нерожденный малыш.

По словам замминистра здравоохранения и соцразвития России Вероники Скворцовой, к трагическому финалу всех четырех заболевших привел ряд одинаковых закономерностей: самолечение в течение первых дней, позднее обращение к врачу, позднее начало адекватного лечения.

# Подальше от толпы

---

Конечно, власти принимают меры по нераспространению эпидемии: закрываются на карантин классы в школах и группы в детских садах, а в некоторых случаях - детские и учебные учреждения полностью. Но очень многое зависит и от нас с вами. Медики советуют не паниковать, а грамотно себя вести в условиях, когда шансы заразиться возрастают многократно.

Стопроцентной возможности защититься от гриппа не существует: он передается воздушно-капельным путем, то есть, попросту говоря, буквально витает в воздухе.



# Меры предосторожности:



**Рекомендации давно известны и стандартны: избегать людных мест; отложить по возможности походы в места скопления людей, поездки на общественном транспорте; нужно мыть руки с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания; прикрывать рот и нос во время кашля или чихания одноразовой бумажной салфеткой, а если салфетки нет, прикрываться локтем или плечом, а не руками.**

**Также стоит, посоветовавшись с врачом, сделать прививку от сезонного гриппа, которая защитит от трех уже известных вирусов - H1N1, H3N2 и вируса гриппа В. (От "свиной" разновидности вакцины пока нет).**

# Меры предосторожности:

Главный государственный санитарный врач России Геннадий Онищенко к этим советам добавляет еще один:

***носить защитную марлевую повязку.***

**Медики говорят:** при первых же проявлениях болезни нужно остаться дома и избегать контактов с другими людьми, вызвать врача на дом. У более 90 процентов людей с гриппом А/Н1N1 болезнь протекает не тяжелее "обычного" сезонного гриппа. Однако развитие осложнений возможно не только у пациентов группы риска, но и у здоровых людей. Так что лучше быть повнимательнее и к своему самочувствию, и к проявлениям болезни у родных и детей.



## **У кого чаще развиваются осложнения после гриппа:**

---

**дети до 5 лет;  
люди старше 65 лет;  
беременные женщины;  
больные хроническими заболеваниями:  
крови (в том числе с пониженным гемоглобином);  
легких (включая астму или хроническую  
обструктивную болезнь легких);  
диабет;  
ишемическая болезнь сердца;  
поражения печени и почек;  
неврологические расстройства;  
нейромышечные расстройства;  
ослабленный иммунитет.**



# Как отличить грипп от "банальной" простуды

---

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

**высокая температура\*;**

**кашель;**

**боль в горле;**

**насморк или заложенный нос;**

**ломота в теле;**

**головная боль;**

**озноб;**

**чувство усталости;**

**иногда понос и рвота.**

**\*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.**





## **Тревожные симптомы, при которых нужно немедленно вызывать "неотложку"**

### **У детей:**

**учащенное или затрудненное дыхание;  
кожа серого цвета или с синеватым оттенком;  
отказ от достаточного количества питья;  
сильная или непрекращающаяся рвота;  
нежелание просыпаться или отсутствие активности;  
возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки;  
некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.**

### **У взрослых:**

**затрудненное дыхание или одышка  
боль или сдавливание в груди или брюшном отделе;  
внезапное головокружение;  
спутанность сознания;  
сильная или непрекращающаяся рвота;  
некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.**

# Будьте здоровы!

---



- Соблюдая простейшие меры предосторожности и гигиены Вы сохраните свое здоровье!
- Чистые руки, марлевые повязки, избегание массовых мероприятий и мест, проветривание комнат и др.
- А еще скоро новый год и по этому болеть нам нельзя!



**С любовью и тревогой кл. руководитель Ковалева Н.А**