



Профилактика гриппа

Грипп H1N1 получил известность с момента его вспышки в апреле 2009 года. Американская организация красного креста (American Red Cross) следит за ситуацией с распространением вируса H1N1 и поддерживает тесный контакт с федеральными и локальными органами здравоохранения, а также органами здравоохранения на уровне штатов, включая [Центры по контролю и профилактике заболеваний](#) (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) и Министерство национальной безопасности.

Подразделение американской организации красного креста в области залива (American Red Cross Bay Area Chapter) предупреждает население, компании и организации о необходимости принятия профилактических мер во избежание возникновения пандемии гриппа.

Симптомы

Грипп 2009 H1N1 сопровождается следующими симптомами: высокая температура, кашель, боль в горле, заложенность носа или слизисто-водянистые выделения из носа, боль в теле, головная боль, озноб и усталость. В некоторых случаях также наблюдается рвота и диарея. Кроме того, могут присутствовать лишь респираторные симптомы без повышения температуры тела.

Осложнениям, которые может вызвать грипп, наиболее подвержены дети до 5 лет и люди старше 65 лет. Необходимо следить за появлением таких тяжелых симптомов, как затрудненность дыхания, головокружение и спутанность сознания.

Планирование

- Сформируйте двухнедельный запас непортящихся и простых в приготовлении продуктов, воды и других необходимых предметов домашнего обихода и гигиены.
- Имейте в наличии медицинские принадлежности, а также лекарства, выписанные вашим врачом, и другие медикаменты.
- Узнайте о том, каким образом ваша страховая компания планирует оплачивать расходы на лечение во время пандемии.
- Узнайте, какие стратегии борьбы с пандемией использует ваш работодатель.
- Заранее определите, каким образом будет осуществляться уход за вами и членами вашей семьи в случае заражения гриппом.

Советы по профилактике заболевания

Необходимо придерживаться следующих общих принципов:

- При чихании и кашле закрывать нос и рот платком или сгибом локтя; выбросить использованный носовой платок.
- Часто мыть руки водой и мылом, в особенности после чихания или кашля. Также можно использовать очищающие средства для рук с содержанием спирта не менее 60 %.
- Не подходить к больному на расстояние ближе 6 футов.
- В случае заражения гриппом CDC рекомендует не идти на работу или в школу и ограничить общение с другими людьми во избежание их заражения.
- Не трогать руками глаза, нос и рот, поскольку вирус внедряется через слизистые оболочки.