

GRIPA DE TIP NOU A (H1N1): 3 REGULI DE PROTECȚIE

GRIPA A(H1N1)

Gripa A(H1N1) se transmite ușor de la om la om și cauzează maladii respiratorii de diferită gravitate. Simptomele de boală sînt similare gripei obișnuite (sezoniere). Severitatea bolii depinde de mai mulți factori, inclusiv starea generală a

organismului și vîrstă. Sînt predispuși de a face complicații persoanele vîrstnice, copiii mici, femeile gravide, persoanele care suferă de maladii cronice (astm, diabet, maladii cardiovasculare) și cele cu imunitatea scăzută.

CUM NE PROTEJĂM DE GRIPA DE TIP NOU?

REGULA 1. SPĂLAȚI



- Spălați-vă des pe mîini cu săpun.
- Curățați și dezinfecțați suprafețele, folosind detergenți de uz casnic.

Igiena mîinilor este o măsură importantă de prevenire a răspîndirii gripei. Spălatul cu săpun înlătură și omoară microbii. Cînd nu aveți posibilitate să vă spălați cu săpun, folosiți șervețele cu alcool sau dezinfectante. Curățarea și dezinfectarea regulată a suprafețelor (mese, mînerule ușilor și a scaunelor etc.) va distruge virusul.

REGULA 2. RESPECTAȚI DISTANȚA ȘI ETICHETA



- Evitați contactul apropiat cu persoanele bolnave. Respectați distanța de cel puțin 1 metru de la persoana bolnavă.
- Evitați călătoriile, locurile aglomerate.
- Acoperiți-vă gura și nasul cu batista atunci cînd tușiți sau strănutați.
- Evitați să atingeți cu mîinile ochii, nasul sau gura. Virusul gripal se răspîndește pe aceste căi.
- Nu scuipați în public.
- Purtați mască sau alte mijloace de protecție, pentru a reduce riscul îmbolnăvirii.

Virusul se răspîndește ușor de la persoana bolnavă la cea sănătoasă pe calea aerului (strănut, tuse), de aceea este nevoie de a respecta distanța de cel puțin 1 metru de la persoana bolnavă, iar atunci cînd tușim sau strănutăm – să acoperim gura și nasul cu batista de unică folosință pe care, după utilizare, o plasăm într-o pungă de unică folosință.

Evitînd să mergem în locurile aglomerate, reducem riscul îmbolnăvirii.

REGULA 3. INFORMAȚI-VĂ



- Informați-vă dvs. și pe alte persoane despre gripă. Respectați un mod de viață sănătos.
- Urmăriți anunțurile și recomandările medicilor referitor la gripă. Informații suplimentare puteți găsi pe: www.gripa.md, www.ms.gov.md, www.sanepid.md.
- Respectarea unui mod de viață sănătos va mări capacitatea organismului de a lupta cu o eventuală îmbolnăvire. Practicați obiceiuri sănătoase - somn adecvat, consumarea alimentelor nutritive bogate în proteine, vitamine și minerale și un mod de viață fizic activ.

CARE SÎNT SIMPTOMELE GRIPEI A(H1N1) ȘI CE FACEM ÎN CAZUL ÎN CARE NE-AM ÎMBOLNĂVIT?

Simptomele gripei de tip nou A(H1N1) sînt asemănătoare gripei obișnuite:

- febră (temperatura corpului se ridică la 38° C și mai mult), friguri, dureri de cap, dureri musculare și articulare, astenie (oboseală intensă și prelungită);
- tuse, strănut, nas infundat, eliminări nazale, dureri de gît.

O parte dintre persoanele infectate cu acest virus au avut diaree și vomă.

DACĂ AVEȚI SIMPTOME DE GRIPĂ

- Rămîneți acasă și adresați-vă de urgență medicului de familie.
- Urmați prescripțiile medicului, respectați regimul de pat și consumați mult lichid.
- Evitați să mergeți în locurile publice. Purtați mască pentru a reduce riscul răspîndirii infecției.
- Acoperiți gura și nasul cu batista atunci cînd tușiți sau strănutați. Spălați-vă cît mai des pe mîini cu apă și săpun.

CE FACEM ÎN CAZUL ÎN CARE CINEVA DIN FAMILIA NOASTRĂ S-A ÎMBOLNĂVIT?

- Oferiți persoanei bolnave un spațiu separat în casă. Dacă nu e posibil acest lucru, păstrați distanța de cel puțin 1 metru de la bolnav.
- Limitați la minimum contactul dintre bolnav și cei apropiați, în special copiii, persoanele în vîrstă și cele care suferă de maladii cronice.
- Aerisiți frecvent încăperea.
- Păstrați curățenia, spălați și dezinfecțați suprafețele cît mai des cu detergenți de uz casnic.
- Spălați-vă des pe mîini cu apă și săpun.
- La îngrijirea bolnavului, acoperiți-vă gura și nasul cu mască sau alte mijloace de protecție (batistă, fular ș. a.).
- Un singur membru al familiei va avea grijă de persoana bolnavă.



НОВЫЙ ВИРУС ГРИППА А (H1N1): 3 ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ

ГРИПП А(H1N1)

Новый вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе

от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ НОВОГО ТИПА ГРИППА?

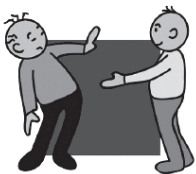
ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ



- Часто мойте руки с мылом.
- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



- Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
- Избегайте поездок и многолюдных мест.
- Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
- Не сплевывайте в общественных местах.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ИНФОРМИРУЙТЕСЬ



- Информируйтесь сами и информируйте других о гриппе. Ведите здоровый образ жизни.
- Следите за объявлениями и рекомендациями врачей по поводу гриппа. Дополнительные сведения о гриппе можно узнать на веб-страницах: www.gripa.md, www.ms.gov.md, www.sanepid.md.
- Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, а также ведите физически активный образ жизни.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1) И ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Симптомы заболевания новым типом гриппа схожи с симптомами обычного гриппа:

- лихорадка (температура тела повышается до 38° C и более), озноб, головная боль, боль в мышцах и суставах, астения (состояние сильной и продолжительной усталости).
- кашель, чихание, заложенный нос, насморк, боль в горле.

У некоторых заразившихся этим вирусом гриппа наблюдались диарея и рвота.

ЕСЛИ У ВАС СИМПТОМЫ ГРИППА

- Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к семейному врачу.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
- Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.
- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

