

## **1. Грипп H1N1 (свиной грипп): информация для родителей (законных представителей)**

Грипп, вызываемый новым типом вируса H1N1, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем. Большинство людей в США, инфицированных этим вирусом, переболели в средне тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания, в том числе летальные исходы. Маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями, такими как астма, диабет или болезни сердца, подвержены большему риску появления осложнений от инфекции.

### **Каковы симптомы заболевания?**

У большинства детей симптомы гриппа H1N1 подобны симптомам обычного гриппа. В их число входят:

- жар;
- кашель;
- боль в горле;
- ломота в теле;
- головная боль;
- озноб и усталость;
- изредка - рвота и понос.

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста. Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

### **Как уберечься от инфицирования?**

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. В настоящий момент вакцины от гриппа H1N1 не существует, но при соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторные заболевания типа гриппа H1N1:

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп H1N1.

### **Что делать, если заболел ребенок?**

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом H1N1, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания гриппом H1N1.

**Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующихстораживающих признаков, обратитесь за медицинской помощью:**

- учащенное или затрудненное дыхание;

- синюшность кожных покровов;
- отказ от достаточного количества питья;
- непробуждение или отсутствие реакции;
- возбужденное состояние;
- отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
- симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем;

## **2.Памятка для обучающихся при появлении симптомов гриппоподобной болезни**

### **Симптомы:**

Признаки заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа (H1N1) у людей включают:

- высокую температуру,
- кашель,
- боль в горле,
- насморк или заложенность носа,
- боли во всем теле,
- головную боль,
- озноб
- слабость.

У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечаются понос и рвота.

### **Если вы заболели**

1. Если у Вас появились признаки болезни в образовательном учреждении необходимо сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.

2. Если у Вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.

### **Как себя вести во время болезни**

Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача).

1. Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

2. Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.

3. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

4. Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после появления признаков болезни.

5. Если вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить Ваших близких.