

## Пам'ятка щодо грипу типу А/Н1N1



### Клінічні ознаки грипу типу А/Н1N1:

головний біль,  
біль у м'язах,  
біль у горлі,  
підвищення температури тіла,  
кашель,  
нежить, закладання носа,

в окремих випадках — блювота і понос.

### Як можна заразитися вірусом грипу типу А/Н1N1?

Від іншої хворої людини повітряно-краплинним, повітряно-пиловим шляхом (вірусні частки по повітрю переносяться від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю, чхання), при тісному контакті (знаходження на відстані близько 2-х метрів).

### Як довго є заразним хворий на грип типу А/Н1N1?

Інфекційний період (період, коли хворий небезпечний для оточуючих) при грипі типу А/Н1N1 може бути протягом 7 днів від початку хвороби, але якщо клінічні симптоми хвороби зберігаються - то до їх зникнення.

### Як попередити зараження грипом типу А/Н1N1?

- уникати контакту з особами, що мають прояви грипозної інфекції;
- обмежити відвідини місць великого скупчення людей;
- часто провітрювати приміщення;
- часто мити руки з милом або обробляти спиртовим антисептиком;
- прагнути не торкатися очей, носа або рота немитими руками;
- уникати обіймів, поцілунків і рукостискань;
- прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути;
- кашляти або чхати, затуляючись рукавом (ліктем);

- якщо у людини є симптоми грипу, по можливості триматися від нього на відстані не менше двох метрів або користуватись засобами індивідуального захисту (марлева, хірургічна маска, респіратор, рукавички).

### **Як запобігти розповсюдженню грипу в дитячих установах?**

- під час епідемічного підйому захворюваності виключається переведення дітей із групи в групу;

- обмежується відвідування дитячої установи сторонніми особами;

- в дошкільних установах велике значення має щоденний огляд дітей при їх приході до неї зранку, і при щонайменших ознаках захворювання діти в колектив не приймаються;

- приміщення, в якому знаходяться діти, повинні бути добре вентиляваними, їх необхідно провітрювати декілька разів протягом дня;

- необхідне вологе прибирання приміщень не менше двох разів на день;

- необхідно дотримання дітьми правил особистої гігієни (часте миття рук протягом дня);

- на час епідемії персонал установи повинен носити марлеві пов'язки;

- персонал установи повинен бути щеплений проти грипу;

- під час епідемії можливе тимчасове припинення роботи закладів освіти.

### **Що повинні знати батьки, щоб попередити зараження дітей грипом?**

- навчити дітей часто мити руки з милом протягом 20 секунд;

- батьки також повинні виконувати цю процедуру, що служить добрим прикладом для дітей;

- навчити дітей кашляти і чхати в серветку або в рукав (лікоть);

- батьки також повинні виконувати цю процедуру, що служить добрим прикладом для дітей;

- навчити дітей не підходити до хворих ближче, ніж на півтора - два метри;

- хворі діти повинні залишатися вдома (не відвідувати дошкільні установи і школи);

- утримуватися дітям і батькам від відвідин місць скупчення людей.

## **Що робити, якщо дитина захворіла на грип ?**

- при перших ознаках захворювання дитину необхідно покласти у ліжко і викликати лікаря;
- залишити хвору дитину вдома, окрім тих випадків, коли їй потрібна термінова медична допомога. Не відправляти дитину в школу або до дошкільної установи;
- хворі на грип небезпечні для оточуючих і повинні бути негайно ізольовані. Неприпустима їх поява в громадському транспорті, дитячих колективах та інших місцях масового перебування людей.
- хворого необхідно розташувати в окремій кімнаті або огородити ширмою, виділити йому індивідуальний посуд, рушник, предмети особистої гігієни;
- не допускати контакту хворого із здоровими членами сім'ї, окрім тих, хто доглядає за ним;
- особа, що доглядає за хворим, повинна носити двошарову марлеву пов'язку або разову маску, яку потрібно міняти кожні 4 години. Після кожного контакту з хворим необхідно ретельно мити руки з милом;
- маска повинна бути або одноразовою, яку після зміни викинути в корзину, або багаторазовою, яку після прання необхідно ретельно прасувати гарячою праскою;
- проводити провітрювання приміщення декілька разів на добу;
- щодня робити вологе прибирання приміщень оселі;
- повітря в приміщеннях повинне бути достатньої вологості;
- мати разові носові серветки і корзину для використаних серветок в межах досяжності хворого;
- створити хворій дитині комфортні умови. Вкрай важливим є спокій, постільний режим;
- якщо у дитини лихоманка, то їй необхідно дати жарознижуючі ліки та негайно викликати лікаря;

- до приходу лікаря давати дитині пити багато рідини (сік, негазована вода, морс, компот тощо);
- не слід займатися самолікуванням. Відповідне медикаментозне лікування хворому призначає тільки лікар!

**Які ознаки захворювання у дитини повинні примусити негайно звернутися за медичною допомогою ?**

- Прискорене або утруднене дихання.
- Синюшність навкруги рота, інших шкірних покривів.
- Поява на тілі дитини крововиливів (навіть дуже маленьких), носової кровотечі.
- Висока температура тіла.
- Відмова дитини від пиття.
- Неможливість розбудити дитину або відсутність її реакції на звертання.
- Надмірне збудження дитини або поява судом.
- Поява блювоти, частого рідкого стільця.
- Скарги дитини на сильний головний біль.
- Відсутність сечовипускання або сліз під час плачу.