

# ПРОПАГАНДА ПРОФИЛАКТИКИ

Предложи своим родным и друзьям выполнять эти простые рекомендации. Если у тебя есть дети, ты можешь служить им хорошим примером. Научи их считать до 20 при мытье рук и покажи, как прикрывать рот и нос при кашле или чихании.

Для получения информации относительно гриппа A/H1N1, правил поведения при заболевании, кампаний по бесплатной вакцинации (против гриппа A/H1N1 и сезонного гриппа), а также для предотвращения распространения вируса:

**Бесплатный телефонный номер  
Региональной службы здравоохранения  
региона Эмилия-Романья**

Бесплатный номер  
**800 033033**

*рабочие дни с 8.30 до 17.30  
суббота с 8.30 до 13.30*

Если необходимо, операторы могут соединить с местным Отделом здравоохранения.

**Интернет-портал Региональной  
службы здравоохранения региона  
Эмилия-Романья**

**[www.saluter.it](http://www.saluter.it)**

Редакция: эксперты по политике в сфере здравоохранения  
(Марта Фин, Пьерлуиджи Мачини, Альба Карола Финарелли, Клаудио По)  
Печать: Betagraf, Funo (Bo)– Графика: Трассе, Модена



# ГРИПП А/Н1N1 Профилактика в твоих руках



Издание сентябрь 2009



Полезная информация по защите  
от вируса и предотвращению его  
распространения

## ЧТО ТАКОЕ ГРИПП А/Н1N1?

Это острая вирусная инфекция дыхательных путей. Она вызвана новым вирусом гриппа А/Н1N1, который очень быстро распространился по всему миру. Характеризуется легкими клиническими симптомами. Как и сезонный грипп, может вызвать осложнения и ухудшение имеющихся хронических заболеваний.

## КАК ОН ПЕРЕДАЕТСЯ?

Передача сезонного гриппа от человека к человеку может осуществляться воздушным путем посредством капель слюны, выделяющихся при чихании или кашле больных, при контакте с зараженным материалом (например, использованные платки), при касании руками поверхностей, зараженных выделениями из дыхательных путей, а также при контакте с больными (поцелуи, объятия...).

### Что нужно делать, чтобы защитить себя и других

Можно уменьшить риск инфекции, выполняя простые рекомендации.



#### МОЙТЕ РУКИ

Тщательно мойте руки несколько раз в день с водой и мылом. В частности, после кашля, чихания, сморкания.



#### ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ БУМАЖНЫЙ ПЛАТОК

При кашле или чихании держите платок перед носом и ртом.



#### ВЫБРАСЫВАЙТЕ БУМАЖНЫЙ ПЛАТОК

После использования всегда выбрасывайте бумажный платок в мусорную корзину и тщательно мойте руки с водой и мылом.



#### ОБЕСПЕЧЬТЕ ЗАПАС МАРЛЕВЫХ МАСОК

Используйте их при заболевании или при уходе за больным. Марлевые маски можно приобрести в аптеке.



#### ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ЧИСТОТУ

Ручки, выключатели, телефоны, клавиатуры, столы и другие поверхности общего пользования могут быть заражены различными типами бактерий и вирусов. Проводите регулярную обработку и дезинфекцию этих поверхностей.



## ГРИПП А/Н1N1 Профилактика в твоих руках



### Симптомы заболевания

Симптомами гриппа являются резкое повышение температуры, обычно выше 38 градусов, и поражения дыхательных путей (кашель, боль в горле, насморк), которые сопровождаются минимум одним из следующих симптомов: озноб, мышечная боль, боль в суставах и, особенно у детей, боль в животе, диарея или рвота.

### Что нужно делать при появлении этих симптомов

#### НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА

Грипп А/Н1N1 в большинстве случаев проявляется в виде легких симптомов. Необходимо остаться дома, избегать нагрузок и ограничить контакты с другими людьми во избежание распространения болезни. При контакте используйте марлевую маску. Обращайтесь в медицинские учреждения (скорая помощь, медпункты) только при необходимости, поскольку это тоже может способствовать распространению заболевания.

#### ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ ИЛИ СЕМЕЙНОМУ ПЕДИАТРУ

Если симптомы гриппа сохраняются в течение нескольких дней и, в частности, если температура не снижается или появляются более серьезные поражения дыхательных путей, необходимо связаться с семейным врачом по телефону. В случае заболевания гриппом маленьких детей и лиц с серьезной сопутствующей патологией, необходимо своевременно обратиться к педиатру или семейному врачу. Региональной службой здравоохранения, во время пика заболеваемости гриппом (период, в течение которого грипп достигает своего максимального распространения), предусмотрено увеличение количества дежурных врачей, что позволяет врачам и семейным педиатрам быстрее реагировать на обращения пациентов.

### ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА А/Н1N1

Основным средством защиты против гриппа и распространения вируса является вакцинация. Поэтому в этом году, наряду с обычной прививкой против сезонного гриппа, проводится вакцинация против гриппа, вызванного вирусом А/Н1N1. Чтобы узнать, какие группы лиц обеспечиваются бесплатной вакцинацией (против сезонного гриппа и гриппа А/Н1N1) и каков порядок снабжения вакциной, звоните по **бесплатному номеру Региональной службы здравоохранения 800 033 033** (активен в рабочие дни с 8.30 до 17.30 и в субботу с 8.30 до 13.30).