

Грипп А (H1N1) (прежде имеющий название "свиной грипп") Руководство №2: уход за больным в домашних условиях

Временное руководство по домашнему уходу за больными гриппом А (H1N1)

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: это - стремительно развивающаяся ситуация. Настоящее предупреждение является временным руководством. Рекомендации могут измениться по мере поступления новой информации.

Предосторожности, рекомендуемые для сезонного гриппа, относятся к Гриппу А (H1N1)-
- мойте руки, прикрывайте рот и нос при кашле и чихании, и оставайтесь дома, если Вы больны.

ВАМ И ВАШЕЙ СЕМЬЕ СЛЕДУЕТ...

1. Оставаться дома если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле.
2. Часто и тщательно мыть руки с мылом, каждый раз на протяжении 20 секунд.
3. При кашле и чихании прикрывать рот и нос одноразовыми носовыми платками или рукавом.
4. Обращаться за неотложной медицинской помощью при проявлении следующих симптомов у детей и взрослых:

ДЕТИ

- Отсутствие улучшения или же ухудшение состояния здоровья после нескольких дней
- Учащенное или затрудненное дыхание
- Синеватые губы или цвет кожи
- Обезвоживание; недостаточное потребление жидкостей
- Непробуждаемость, необщительность; помрачение сознания, дезориентация во времени и в пространстве
- Лихорадка, сопровождаемая сыпью

ВЗРОСЛЫЕ

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или давление в груди или животе
- Внезапное головокружение
- Помрачение сознания
- Сильная или непрекращающаяся рвота

1. Имейте в виду, что противовирусные лекарства, используемые в лечении и профилактике заболевания гриппом, не являются панацеей и не должны приниматься без назначения врача.
2. Знайте, что ношение медицинской маски или применение особых уборочных/чистящих процедур не являются лучшим средством защиты от заболевания гриппом. В целях защиты своего и общественного здоровья мойте руки, избегайте дотрагивания до лица, прикрывайте рот при кашле и оставайтесь дома, если Вы больны.

ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ БОЛЬНЫЕ, ПОЗАБОТЬТЕСЬ, ЧТОБЫ ОНИ:

- Проконсультировались с тем, кто осуществляет медико-санитарную помощь, на предмет приема противовирусных лекарств и наличия особых медицинских потребностей из-за беременности, диабета, сердечных заболеваний, астмы, эмфиземы или других заболеваний.
- Оставались в постели в течение семи дней после первого дня лихорадки или по крайней мере 24-48 часов после исчезновения симптомов.
- Пили прозрачные жидкости (такие как вода, чистый бульон, спортивные напитки, электролитные напитки для младенцев), чтобы избежать обезвоживания.
- Прикрывали рот и нос одноразовыми носовыми платками или рукавом при кашле и чихании.
- Мыли руки с мылом или использовали спиртосодержащие антисептики для рук.
- Избегали тесных контактов с окружающими и не ходили на работу или в школу.

ЛЕЧЕНИЕ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ СИМПТОМОВ ГРИППА

- Большинству населения нет необходимости принимать противовирусные препараты для полного выздоровления от гриппа. Данные препараты могут помочь облегчить гриппозное состояние; они отпускаются только по рецепту. Проконсультируйтесь со своим врачом или фармацевтом на предмет правильного и безопасного использования любых лекарств.
- Нерецептурные лекарства от жара и простуды, используемые согласно указаниям, способны ослабить симптомы, но не уменьшат степень заразности больного.
 - Проверьте, если в состав нерецептурных лекарств входит аспирин. **Не принимайте** лекарства, содержащие аспирин (ацетилсалициловую кислоту, acetylsalicylic acid) для лечения высокой температуры, потому что он может вызвать редкое, но тяжелое заболевание под названием синдром Рея. За дополнительной информацией о синдроме Рея, посетите вебсайт Национального Института Здоровья: http://www.ninds.nih.gov/disorders/reyes_syndrome/reyes_syndrome.htm
 - Подростки, больные гриппом могут принимать жаропонижающие и болеутоляющие лекарства **без аспирина**, такие как ацетаминофен - acetaminophen (Tylenol®) и ибупрофен - ibuprofen (Advil®, Motrin®, Nuprin®), чтобы облегчить признаки болезни.
 - Детям возраста до двух лет противопоказан прием лекарств от простуды без предварительной консультации врача.
 - Самым безопасным уходом за детьми младше 2х лет, больными гриппом, является использование прохладного увлажнителя воздуха и резиновой груши для отсоса слизи из носа.
 - От высокой температуры и болей можно принимать:
 - Ацетаминофен - Acetaminophen (Tylenol®)
 - Ибупрофен - Ibuprofen (Advil®, Motrin®, Nuprin®)
 - Напроксен - Naproxen (Aleve®)

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ

- Отделите больного человека от окружающих.
 - По возможности соблюдайте расстояние 3-6 футов (1-2 метра) между людьми
 - Отведите больному отдельную комнату и санузел
 - Следите, чтобы больной избегал общих жилых помещений
 - Поручите уход за больным определенному человеку, главное-не беременной женщине
 - Не принимайте гостей
 - Разверните кровати изголовьями в противоположные стороны
 - В больших комнатах, создайте временные физические барьеры между кроватями при помощи простыни или занавески
- Следите, чтобы все члены семьи часто и тщательно мыли руки с мылом или использовали спиртосодержащие антисептики для рук.
- Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены, такими как зубные щетки и полотенца.
- Больные гриппом не должны выходить из дому ранее чем через 24 часа после спада температуры, кроме как по медицинской необходимости.
- Открывайте окна в спальнях, общих комнатах, туалетах для поддержания хорошей вентиляции в помещениях.
- Следите за собой и за членами семьи на предмет появления симптомов гриппа, и в случае появления этих симптомов звоните по горячей линии или тому, кто осуществляет медико-санитарную помощь.

МЫТЬЕ ДОМА, СТИРКА И УБОРКА МУСОРА

- Выбрасывайте бумажные салфетки и другие одноразовые предметы, использованные больным, в мусор. Мойте руки после прикосновения к использованным салфеткам и подобному мусору.
- Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно прикроватных тумбочек, поверхностей в ванной и детских игрушек) при помощи дезинфицирующих средств бытовой химии согласно указаниям на этикетке.
- Нет необходимости стирать бельё и постельные принадлежности и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, чтобы эти предметы нельзя использовать другим лицам без предварительной тщательной обработки (стирка, мытье).
- Стирайте постельное бельё и полотенца, используя обычное мыло или стиральный порошок и сушите в горячей сушилке. Не переносите грязное бельё «в охапке» до места стирки, чтобы предотвратить собственное инфицирование. Мойте руки с мылом или используйте спиртосодержащий антисептик для рук после соприкосновения с грязным бельём.
- Столовые принадлежности и посуду следует мыть в посудомоечной машине или вручную с использованием моющих средств.

ЗА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ:

- Посетите вебсайт Центров по контролю и профилактике заболеваний для последними данными по США. <http://www.cdc.gov/swineflu/> .
- Посетите вебсайт лос-анжелесского Департамента здравоохранения для местной информации: <http://www.publichealth.lacounty.gov/>.
- Звоните по бесплатному телефону 2-1-1, если Вы нуждаетесь в помощи по нахождению медицинского обслуживания.
- Звоните по горячей телефонной линии Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636).
- Звоните по горячей телефонной линии гриппа А Н1N1 калифорнийского Департамента здравоохранения: 1-888-865-0564.