Когда необходимо оставаться дома

Как и при сезонном гриппе, наилучшим способом предупреждения распространения гриппа H1N1 является изолирование заболевших лиц от здоровых.

- Если у вашего ребенка поднялась температура И появилась боль в горле или кашель, он должен оставаться дома, по крайней мере, в течение 24 часов после того, как температура упала.
- Если у вашего ребенка наблюдается только высокая температура или только симптомы, такие как рвота, понос ИЛИ боль в горле, он должен оставаться дома до тех пор, пока после исчезновения симптомов не пройдет 24 часа.

Когда обращаться к врачу

Вы должны оценивать состояние больного гриппом H1N1 по тем же критериям, по которым вы бы оценивали состояние больного сезонным гриппом. Если при наблюдающихся симптомах вы бы не стали обращаться к врачу (во время обычного гриппа), то вам не следует обращаться за медицинской помощью и сейчас. Вам следует внимательно следить за предупредительными знаками серьезного заболевания, например, затрудненным дыханием, болью в груди, судорогами и спутанным сознанием.

Расширьте свои знания о гриппе

- Connecticut Flu Watch (Отслеживание состояния гриппа штата Коннектикут) – www.ct.gov/ctfluwatch – обновления и дополнительная информация
- Flu.gov – www.flu.gov

H1N1 - December 2009
Home flu care - Russian

Уход за больными гриппом в домашних условиях

up your FLU IQ

Близкий вам человек заболел гриппом: как ухаживать за ним дома

www.ct.gov/ctfluwatch или звоните по тел. 211

Keeping Connecticut Healthy
DPH
Connecticut Department of Public Health

Как ухаживать за больными сезонным гриппом или гриппом H1N1

Независимо от того, болен ли человек сезонным гриппом или гриппом H1N1, способы ухода за ним одинаковы. Симптомы обоих типов гриппа включают: жар, головную боль, кашель, боль в горле, забитый нос, ломоту в теле и усталость, степень которых может колебаться от умеренной до тяжелой.

Некоторые лица, включая беременных женщин и людей с хроническими заболеваниями (такими как диабет и болезни сердца), могут быть подвержены большему риску тяжелого течения гриппа H1N1 и поэтому должны получить медицинскую помощь сразу же после появления первых признаков гриппозных симптомов. Тем не менее, большинство из нас может безопасно получать уход дома.

Подготовка

Независимо от того, ухаживаете ли вы за собой или за кем-то другим, больным сезонным гриппом или гриппом H1N1, важно быть подготовленным. Изучите как можно больше информации на веб-сайте: www.ct.gov/ctfluwatch. Храните в доступном месте жаропонижающие препараты (ибупрофен, ацетаминофен) и большое количество жидкости.

Уход

Отдых
Убедитесь в том, что человек, за которым вы ухаживаете, чувствует себя удобно и много отдыхает. По возможности выделите комнату для больных, чтобы изолировать их от здоровых людей. В такой комнате должны быть окна, чтобы проветривать помещение.

Жидкости
Употребление большого количества прозрачных жидкостей и поддержание необходимого уровня воды в организме является важным моментом в процессе выздоровления от сезонного гриппа и гриппа H1N1.

- Предлагайте небольшие объемы жидкости часто, даже если больной и не испытывает жажду.
- Если у больного наблюдается рвота, не давайте ему жидкости или пищу, как минимум, в течение часа. Позже предложите ему прозрачную жидкость, например, чай, воду или даже фруктовый лед в небольших количествах.
- Младенцев на грудном вскармливании, которых вырвало, можно продолжать кормить грудью, но в меньшем объеме.

Лекарства
Снизить температуру и облегчить другие гриппозные симптомы можно с помощью основных препаратов, которые можно приобрести без рецепта в аптеке.

- Используйте ибупрофен или ацетаминофен, чтобы снизить температуру и устранить боль в горле, а также другие симптомы.
- Никогда не давайте аспирин лицам младше 20 лет, поскольку это связано с опасным для жизни заболеванием под названием синдром Рейе.

Наблюдение
Немедленно позвоните врачу, если у человека, за которым вы ухаживаете:

- Появилось затрудненное или учащенное дыхание.
- Появился синеватый оттенок кожи или губ.
- Появились жалобы на боль или ощущение сдавливания в груди.
- Наблюдается спутанное сознание.
- Появились судороги или спазмы.
- Наблюдается ухудшение состояния после предположительного улучшения.