up your FLU IQ

Беременность, грипп H1N1 и вы.

Защитите своих детей

На протяжении многих лет прививки от гриппа были сделаны миллионам беременных женщин, защищая как мать, так и ребенка (в возрасте до 6 месяцев). Исследования показали, что данная вакцина безопасна и не наносит ущерб матери или ребенку. Кормящие грудью матери, которые получили вакцину, передают своему малышу не только важные питательные вещества, но также защищают их от гриппа. Вакцинация детей – самый лучший способ защиты от гриппа.

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
Pregnant women and the H1N1 flu - Russian

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

DPH Connecticut Department of Public Health

Что могут сделать беременные женщины, чтобы защитить себя и своих маленьких детей

Защитите себя

Единственной и самой эффективной мерой, которую вы можете предпринять для защиты от гриппа (сезонного или H1N1), является вакцинация. В связи с тем, что в сезоне 2009–2010 имеют место два штамма гриппа (сезонный и H1N1), важно получить вакцину от обоих типов заболевания. Если у вас появились гриппозные симптомы, включая, жар, кашель или боль в горле, вы должны немедленно обратиться к врачу.

Что еще я могу сделать

Несмотря на то, что вакцинация – единственный и самый лучший способ защиты против гриппа, существуют и другие меры, которые вы можете предпринять, чтобы оставаться здоровой:

- Прикрывать нос и рот платком или рукавом при кашле или чихании.
- Часто мыть руки с мылом и теплой водой, особенно после кашля или чихания.
- Избегать близкого контакта с больными людьми насколько возможно.
- Запастись хозяйственными и медицинскими товарами, а также средствами неотложной помощи, такими как ацетаминофен, вода и непортящиеся продукты питания.

Если вы все же заболеете гриппом H1N1

Прислушивайтесь к своему организму, так как это важный момент в сохранении здоровья. Если вы беременны и заболели гриппом H1N1, у вас более высокий риск появления серьезных проблем со здоровьем. Немедленно свяжитесь с врачом, если появится первый признак гриппозных симптомов или если у вас был близкий контакт с человеком, больным гриппом.

- Если у вас наблюдаются симптомы гриппа, оставайтесь дома и избегайте контакта с другими людьми.
- В число симптомов входят: жар, ломота в теле, головная боль, боль в горле, кашель, насморк/заложенный нос, озноб, усталость, а также иногда диарея и/или рвота.
- В случае необходимости ваш врач назначит вам противовирусное лекарство.
- Если вы плохо себя чувствуете, попросите кого-нибудь проверять вас.