



В 2016 году специалисты Всемирной организации здравоохранения выделяют три ведущих штаммов вируса гриппа:

✓ вирус «Калифорния» типа А (H1N1)2009 – известен как свиной грипп, особенно запомнился жителям планеты в 2009 году, когда вспышке гриппа была присвоена самая высокая степень возможной оценки.

✓ вирус «Швейцария» типа А (H3N2) – данный тип гриппа относительно молод, а потому не до конца изучен. Известно, что нередко дает осложнения именно на легкие, но в связи с тем, что зафиксировано минимальное количество случаев, клинические симптомы не подтверждены окончательно. В большинстве из них ясна только общая картина заболевания.

✓ вирус «Пхукет» типа В.

Наиболее опасными считаются вирусы типа А, вирус типа В – более «гуманный». Однако, по данным Всемирной организации здравоохранения именно вирус гриппа А (H1N1), представляющий собой наибольшую опасность, станет «лидером» по причине заболеваемости в 2016 году.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ



✓ Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы.

Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

✓ Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

✓ Избегайте близкого контакта с больными людьми, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных, так как вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле),

✓ Избегайте поездок и многолюдных мест.

✓ Прикрывайте рот и нос одноразовым платком при кашле или чихании.

✓ Старайтесь не трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

✓ Не сплевывайте в общественных местах.

✓ Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

