

# ПАМЯТКА ДЛЯ ТУРИСТА

## Что нужно знать о гриппе А (H1N1)

### Чем «свиной грипп» отличается от обычного?

Новый вирус гриппа А (H1N1) – это тяжелая форма респираторной болезни. Случаи заболевания были зафиксированы во многих странах. По данным ВОЗ, он распространяется из одного государства в другое, что может привести к массовым вспышкам пандемии гриппа.

### Основные симптомы гриппа А/H1N1:

#### внезапно появившиеся

- Жар, высокая температура
- Кашель
- Одышка, затрудненное дыхание

#### также может наблюдаться:

- Головная боль
- Слабость и усталость
- Боль в горле
- Боль в мышцах
- Озноб
- Насморк
- Потеря аппетита

Течение заболевания во многом зависит от состояния здоровья человека. В большинстве случаев при надлежащем лечении улучшение наступало уже спустя неделю.

Хотя исследования вируса еще продолжаются, врачи советуют быть особенно внимательными людям с хроническими заболеваниями дыхательных путей, сердца, почек, печени, невралгиями, сахарным диабетом.

Грипп А (H1N1), как и обычный, передается воздушно-капельным путем. Вирус гриппа состоит из мелких частиц, которые распространяются при кашле, чихании и т.д. Микробы могут передаваться через рукопожатие с больным, при соприкосновении с посудой и любой поверхностью, на которую попали микробы: клавиатурой, выключателями, книгами и т.д.

### Меры предосторожности

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;

### Что можно сказать об использовании масок? Что рекомендует ВОЗ?

Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.

Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

### Что делать при подозрении на грипп А(H1N1)

В случае любых симптомов простудных заболеваний Вам следует незамедлительно обратиться к врачу, gidу, или любому другому представителю туристической компании, который сможет связаться с медицинскими работниками или позвонить по номеру, указанному в страховом медицинском полисе.

**Важно!** До поездки, или сразу после прибытия в страну назначения, уточнить номер экстренной связи.

Самостоятельно вы не сможете отличить сезонный грипп от гриппа А(H1N1). Типичные для него симптомы схожи с симптомами сезонного гриппа и включают повышенную температуру, головную боль, мышечные боли, боль в горле и насморк. Только врач и местные органы здравоохранения могут подтвердить случай заболевания гриппом А(H1N1).

### Что делать, если вы думаете, что у вас грипп А(H1N1)?

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- Отдыхайте и пейте много жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук;
- Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;
- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;
- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;
- По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.

### Следует ли принимать противовирусные препараты на случай, если заражусь новым вирусом гриппа?

Нет. Необходимо принимать противовирусные препараты, такие как озельтамивир или занамивир, **только если это рекомендовано вашим врачом**. Самостоятельно людям не следует приобретать препараты для предупреждения или лечения этого нового гриппа без предписания врача, а также следует принимать меры предосторожности при покупке противовирусных препаратов через сеть Интернет.