

## Памятка с вопросами для обсуждения на тему заболевания сезонным гриппом

**Выберите вопросы, которые вы будете обсуждать, исходя из отметки времени в течение эпидемии гриппа, а также причины, по которым они используются:**

- Грипп представляет собой вирус, который вызывает респираторные заболевания.
- Заболевание может проходить как в легкой, так и в тяжелой форме. Некоторым больным гриппом требуется больничный уход.
- Вирус гриппа уносит тысячи жизней ежегодно.
- К категории лиц, подверженных более высокой степени риска тяжёлого течения заболевания или летального исхода, относятся дети, пожилые люди в возрасте старше 65 лет, беременные женщины и лица с хроническими заболеваниями или слабой иммунной системой.
- Вакцина против гриппа является лучшей защитой от этого заболевания. Получите прививку против гриппа!
  - вакцинация рекомендуется каждому взрослому и ребенку в возрасте от 6 месяцев и старше;
  - это особенно касается детей в возрасте 6 месяцев и старше, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями или слабой иммунной системой, пожилых людей в возрасте старше 65 лет и работников здравоохранения;
  - вакцину против гриппа можно получить у вашего поставщика медицинских услуг, в местных отделениях здравоохранения и во многих аптеках города;
  - для получения информации о медицинских учреждениях, предлагающих вакцину против гриппа, посетите веб-сайт [www.flu.oregon.gov](http://www.flu.oregon.gov) и воспользуйтесь нашей системой поиска учреждений, предлагающих вакцинацию, или позвоните по бесплатному номеру 211.
- Другие способы, которые могут помочь вам избежать заболевания гриппом:
  - если вы заболели, оставайтесь дома и не ходите на работу или в школу, а также ограничьте ваши контакты с окружающими;
  - прикрывайте салфеткой или локтем свой нос и рот во время кашля или чихания; выбрасывайте салфетку после того, как вы закончили кашлять или чихать;
  - мойте руки с мылом и водой; используйте дезинфицирующий состав для мытья рук, когда рядом не оказалось мыла и воды;
  - старайтесь не касаться глаз, носа или рта рукой;

- протирайте и дезинфицируйте те поверхности и предметы, на которых могут находиться вирусы гриппа;
- избегайте находиться рядом с лицами, которые кашляют и чихают.
- Если вы все же заболели, отдыхайте и пейте больше жидкости. Если вы обеспокоены ходом заболевания, обратитесь к врачу; принимайте противовирусные препараты по рекомендации врача; оставайтесь дома.
- При наличии острых симптомов заболевания гриппом у вашего ребенка, обратитесь в отделение неотложной медицинской помощи. Критические симптомы гриппа у детей включают в себя: синеватый оттенок кожи, сыпь, отказ от принятия необходимого количества жидкости, отказ просыпаться или идти на контакт; ребенок настолько раздражен, что отказывается сидеть на руках или испытывает облегчение некоторых симптомов гриппа, которые позже возобновляются с повышением температуры и сильным кашлем.
- В дополнение к вышеперечисленным симптомам, незамедлительно обратитесь за помощью при наличии у вашего ребенка любого из следующих симптомов: ребенок не в состоянии принимать пищу, испытывает затруднение при дыхании, при плаче у него отсутствуют слезы, количество его мокрых подгузников заметно сократилось.
- Обратитесь в отделение неотложной медицинской помощи при наличии следующих симптомов заболевания гриппом у взрослого: затрудненное дыхание или одышка, наличие болевых или давящих ощущений в области грудной клетки или брюшной полости, рвота, внезапное головокружение, спутанность сознания или облегчение некоторых симптомов гриппа, которые позже возобновляются с повышением температуры и сильным кашлем.



PUBLIC HEALTH DIVISION

Вы можете получить текст этого документа на другом языке, набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в предпочитаемом вами формате. Обращайтесь в Отдел профилактики острых инфекционных заболеваний (Acute and Communicable Disease Prevention) по тел. 971-673-1111 или по эл. почте [ohd.acdp@state.or.us](mailto:ohd.acdp@state.or.us). Мы отвечаем на любые вызовы по линии трансляционной связи; кроме того, вы можете набирать номер 711.

RU OHA 8007 (1/2017)