

Communications Team

401 Fifth Avenue South, Suite 1300
Seattle, WA 98104-1818

206-296-4600 Fax 206-296-0166
TTY Relay: 711

www.kingcounty.gov/health

Запобігання розповсюдженню грипу

Більшість пацієнтів з пандемічним грипом зможуть залишатися вдома під час хвороби під наглядом членів родини або інших людей, що з ними мешкають. Ця інформація призвана допомогти сім'ям та тим, хто буде турбуватися про хворих, розпізнати симптоми грипу та доглядати за хворими вдома як під час типового сезонного грипу, так і під час його пандемії.

На початку пандемії грипу вакцини проти вірусу *пандемічного* грипу ще не буде доступною на протязі декілька місяців. Проте, все ж таки доцільно зробити вакцину проти *сезонного* грипу для захисту проти вірусів такого грипу (дивіться «Інформацію про вакцину грипу»).

Знайте симптоми грипу, до яких можуть відноситися:

- Раптовий початок хвороби
- Температура вище, ніж 100.4° F (38° C)
- Мороз
- Кашель
- Головний біль
- Біль у горлі
- Закладений ніс
- Біль у м'язах
- Відчуття слабкості та/або виснаження
- Діарея, блювання, біль у низу живота (трапляється звичайно у дітей)

Запобігання розповсюдженню хвороби вдома

Грип легко передається від людини до людини, тому кожний, хто живе або відвідує дім, де є хворий на грип, може заразитися. З цієї причини є важливим зробити певні кроки для того, щоб запобігти розповсюдженню грипу на інших людей, що мешкають у тому ж домі.

Що можуть зробити ті, хто наглядає за хворим

- Фізично відокремити пацієнтів, хворих на грип, якомога далі від інших людей. Якщо це практично, хворий повинен залишатися у окремій кімнаті, куди не заходять інші. Люди, що мешкають разом з хворим, повинні зменшити контакт з ним до мінімуму.
- Призначити одного члена сім'ї основним наглядачем за хворим. У ідеальному випадку ця людина повинна бути здоровою і не мати медичних умов, що зможуть сприйняти розвиненню серйозного захворювання грипу. Медичні умови, що вважаються умовами «високого ризику» наведені тут:
 - Вагітність
 - Хронічне захворювання легенів, включаючи астму, емфізему, муковісцидоз, хронічний бронхіт, туберкульоз та бронхоектаз
 - Діабет
 - Вік більше, ніж 65.
 - Проблеми з серцем
 - Захворювання нирок
 - Захворювання або лікування, що пригнічує імунну систему
- Слідкувати за розвитком симптомів грипу у інших членів родини.
- За можливістю, зателефонувати своєму лікарю або медичному працівнику, якщо у вас є питання щодо догляду за хворою людиною. Проте, під час серйозної пандемії грипу може бути важко зв'язатися з вашим звичайним лікарем. Охорона

здоров'я – веб-сайт про пандемію грипу округу Сіетл та Кінг (наведена нижче) містить найостанніші оновленні данні, включаючи інформацію про те, як отримати медичну пораду. Якщо використовуються спеціальні гарячі телефонні лінії, ці номери теж будуть на веб-сайті, а також оголошені через засоби масової інформації.

- Носіння хірургічних масок (що зав'язуються) або процедурних масок (з «вушками») може допомогти знизити розповсюдження грипу, якщо їх носять пацієнти та/або ті, хто за ними наглядає, під час близького контакту (на відстані до 3 футів). Для того, щоб маска стала у пригоді - якщо вона одягається, - при близькому контакті з пацієнтом її треба носити постійно. Медичні халати та рукавички членам родини, що доглядають за хворими вдома, одягати не потрібно.

Що може зробити кожен член родини

- Мити руки з милом та водою або користуватися гелем, що містить алкоголь (як Purell® або торгова марка магазину) після кожного контакту з пацієнтом, хворим на грип або з предметами того місця, де розташований пацієнт. Миття рук – це єдиний найкращий спосіб для кожного члена родини запобігти поширенню грипу.
- Не торкатися очей, носу або роту, спочатку не вимивши ретельно руки. Мити руки до і після користування туалетом.
- Мити брудний посуд та прибори або у посудомийній машині, або руками з теплою водою та милом. Не потрібно відокремлювати посуд, який використовується хворим на грип.
- Білизну можна прати у стандартній пральній машині у теплій або холодній воді з порошком. Не потрібно відокремлювати одяг та білизну, які використовує хворий на грип від одягу інших членів родини. Не носіть білизну «у обіймах», щоб не захворіти. Після роботи з брудною білизною мийте руки з милом та водою.
- Класти серветки, використані хворим пацієнтом, у пакет та викидати їх разом з іншим сміттям. Для цього можна покласти пакет біля ліжка пацієнта.
- Регулярно мити поверхні, столи та інші місця у домі, використовуючи повсякденні чистячі засоби.

Запобігання розповсюдженню хвороби у громаді

- Залишайтеся вдома, якщо ви захворіли. Хворі повинні залишатися вдома, доки вони не одужають, тому що можуть заразити інших. Під час типового сезону грипу, хворі повинні уникати контакту з іншими на протязі 5 днів з початку хвороби. Під час пандемії грипу, заклади охорони здоров'я повідомлять, як довго хворі на грип повинні залишатися вдома.
- Якщо хвора людина мусить вийти з дому (наприклад, для медичного візиту), їй треба одягти хірургічну або процедурну маску, якщо є, і дотримуватися таких умов:
 - Прикривати свій рот та ніс одноразовими хусточками або внутрішньою стороною ліктя, а не рукою, коли кашляє або чихає.
 - Користуватися одноразовими хусточками для утримання виділень з рота та носа.
 - Викинути використані хусточки у найближче сміттєве відро або урну, або носити для них пластиковий пакетик (як-то пакети з замком змійка).
 - Мити руки з милом та водою або користуватися гелем, що містить алкоголь після того, як хворий прикриває рот під час чихання або кашлю, після того, як він чистить або витирає ніс, і після того, як він торкався заражених об'єктів та матеріалів, включаючи одноразові хусточки.
- Під час пандемії грипу лише люди, яким абсолютно необхідно увійти до будинку, де є хворий на грип, для нагляду за ним, повинні туди заходити, за винятком випадків, коли вони вже переболіли грипом.

- Якщо комусь іншому треба увійти до будинку, вони повинні уникати тісного контакту з пацієнтом та виконувати поради, запропоновані у цьому документі для контролю інфекції.

Цей poradnik базується на сучасній інформації Департаменту охорони здоров'я та соціального забезпечення США, План пандемії грипу та може змінюватися. Найновіші поради ви отримаєте у вашого лікаря або медичного працівника та на цих веб-сайтах:

Охорона здоров'я – округ Сіетл та Кінг: www.kingcounty.gov/health/pandemicflu

Офіційний веб-сайт уряду США з питань пандемії грипу:
www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html