

Птичий грипп и ваше здоровье

Часто задаваемые вопросы об охоте и безопасности охотников

Птичий грипп — это вирус, который легко распространяется среди птиц. Этот вирус приводит к масштабным вспышкам болезни и гибели в популяциях диких птиц по всему миру, включая штат Вашингтон.

Птицы, инфицированные птичьим гриппом, распространяют вирус через слюну, слизь и помет.

Заразиться можно при попадании вируса в глаза, нос, рот либо при его вдыхании. Случаи заражения людей птичьим гриппом редки и обычно происходят после длительного контакта с инфицированными птицами без использования надлежащих средств индивидуальной защиты (так называемых СИЗ).

Вирус птичьего гриппа редко приводит к болезни у человека, однако риск существует. Чтобы сохранить здоровье, соблюдайте рекомендации ниже.

Перед охотой

• Возьмите с собой принадлежности, необходимые для безопасной разделки дичи, в том числе:

- резиновые или одноразовые перчатки;
- респиратор N95 или плотно прилегающую маску;
- средства защиты глаз (например, защитные очки или очки-маску);
- бутылку с распылителем, содержащую 10%-й раствор отбеливателя (смешайте 1 чашку (240 мл) отбеливателя с 1 галлоном (3,8 л) воды);
- мыло;
- воду.



- Обсудите со своим врачом возможность вакцинации от сезонного гриппа. Вакцинация от сезонного гриппа особенно важна для людей, которые могут контактировать с больными птицами. Вакцина от сезонного гриппа не защитит вас от птичьего гриппа, но снизит риск одновременного заражения обычным и птичьим гриппом.

Во время охоты

- Избегайте отстрела и любого контакта с дикими птицами, которые выглядят явно больными или найдены мертвыми.
- Не позволяйте собакам приближаться к больным или мертвым диким птицам, а также поедать их.
- Разделяйте добытую птицу в хорошо проветриваемом месте.
- Во время разделки дичи обязательно используйте резиновые или одноразовые перчатки, респиратор N95 или плотно прилегающую маску, а также средства защиты глаз.
- Не ешьте, не пейте и не курите во время разделки дичи.
- Закончив работу с дичью, немедленно тщательно вымойте руки с водой с мылом.
- Обработайте весь инвентарь, использованный для разделки, 10%-м раствором отбеливателя.

По возвращении домой

- Вымойте водой с мылом всю обувь, снаряжение и любые поверхности, которые контактировали с птицами, после чего обработайте их 10%-м раствором отбеливателя. Постирайте всю одежду, контактировавшую с птицами, в горячей воде с моющим средством и высушите при высокой температуре.
- Дичь должна пройти тщательную термическую обработку до внутренней температуры 165 градусов по Фаренгейту (74 градуса Цельсия).
- Не кормите собак и других животных сырым мясом или иными частями тушки.
- Следите за появлением симптомов заболевания в течение 10 дней после последнего контакта с потенциально инфицированными птицами, зараженными поверхностями или снаряжением. Если вы почувствовали себя плохо, обратитесь в местный орган здравоохранения и к своему лечащему врачу.
- Домашние питомцы, контактирующие с дикими птицами (например, охотничьи собаки), могут подвергаться повышенному риску заражения птичьим гриппом. Если ваш питомец заболел, немедленно обратитесь к ветеринару.

Какими симптомами сопровождается птичий грипп у людей?

У людей, инфицированных птичьим гриппом, могут отмечаться следующие признаки и симптомы:

- высокая температура, ощущение жара или озноб;
- кашель;
- насморк или заложенность носа;
- красные, воспаленные или слезящиеся глаза;
- чихание;
- боль в горле;
- затрудненное дыхание;
- одышка;
- повышенная утомляемость (сильная усталость);
- ломота в мышцах или теле;
- головные боли;
- тошнота;
- рвота;
- диарея (расстройство желудка);
- судороги;
- сыпь.

Что делать при плохом самочувствии и возможном контакте с птичьим гриппом?

Обратитесь в местный департамент здравоохранения и сообщите о своем контакте с птицами. Контактную информацию местного департамента здравоохранения можно найти на

странице doh.wa.gov/about-us/washingtons-public-health-system/washington-state-local-health-jurisdictions или позвонив на номер 206-418-5500 и попросив контактные данные вашего местного отдела здравоохранения.

Если вам требуется медицинская помощь, прежде чем прийти на прием, позвоните своему врачу и сообщите о возможном контакте с вирусом птичьего гриппа.

Ресурсы для поддержки психического здоровья

Чрезвычайные ситуации, связанные со здоровьем животных, могут вызывать стресс у жителей пострадавших сообществ. Если вы чувствуете изменения в своем эмоциональном состоянии или мыслях либо считаете, что возможна угроза для жизни, немедленно звоните в службу экстренной помощи по номеру **911**. Если вы страдаете от депрессии, у вас возникают мысли о самоубийстве или вам просто нужно с кем-то поговорить, обратитесь в одну из следующих служб:

Washington County Crisis Line (Кризисная линия округа штата Вашингтон)

Позвоните на кризисную линию своего округа, чтобы обратиться за помощью (круглосуточно и без выходных) для себя, друга или члена семьи.

www.hca.wa.gov/health-care-services-supports/behavioral-health-recovery/mental-health-crisis-lines

Washington Listens

Washington Listens — это бесплатная анонимная служба для всех жителей штата, оказывающая поддержку людям, испытывающим грусть, тревогу или стресс (**1-833-681-0211**).

National Suicide Prevention Lifeline

Бесплатная и конфиденциальная психологическая помощь для вас и ваших близких в любое время суток. Звоните на номер **988** или **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.

