



Пандемический грипп

Пандемия гриппа – это всемирная эпидемия нового вируса гриппа

Пандемия гриппа – это эпидемия нового вируса гриппа, который быстро переходит с одной страны на другую. Поскольку вирус новый, у людей нет естественного иммунитета против него, а вакцины не будет несколько месяцев. Без вакцины и иммунитета вирус быстро переходит от человека к человеку. В нашей стране могут заболеть сотни тысяч людей, и многие могут умереть.

В 20-м веке было три крупных пандемии гриппа: в 1918, 1957, 1968 и 2009 году. Никто не знает, где и когда начнется следующая, но медики считают, что это только вопрос времени.

Чего ожидать в случае пандемии

Пандемия гриппа может быть очень серьезной, поэтому все должны быть готовы к худшему. Если треть работающего населения заболеет и не будет выходить на работу, это уменьшит объем доступных товаров и услуг.

Медицинские учреждения могут принять строгие меры. Вас могут попросить не вступать в контакт с другими людьми; могут быть отменены массовые культурные или спортивные мероприятия, закрыты школы. Медицинское начальство может издать приказы о содержании больных дома или в специальных учреждениях. Может понадобиться надевать маску в медицинских учреждениях и других общественных местах.

Пандемия гриппа может продлиться долго. Пандемия гриппа 1918 г. длилась полтора года.

Что делать сейчас

- Знайте своих соседей. Советуйте другим готовиться.
- Будьте готовы помочь родственникам и друзьям пожилого возраста или инвалидам, если они окажутся лишены нужных услуг.
- Знайте школьные правила по поводу болезни и отсутствия. Составьте план ухода за своими детьми на случай длительного закрытия школ.
- Будьте готовы не выходить на работу в случае болезни. Знайте правила своей организации по поводу отпуска по болезни, невыхода на работу, выходных и работы из дому.

- Поощряйте планирование. Каждая организация должна иметь план выполнения основных задач в случае многомесячного отсутствия многих работников.
- Подумайте о том, как выполнять свою работу с меньшим количеством личных контактов, например, больше используя электронную почту и телефонные совещания.
- Будьте готовы жить неделю или дольше тем, что есть у вас дома. Магазины могут быть закрыты или иметь ограниченное количество товаров.
- Планируйте ограничить число поездок в магазины.

Предупреждайте распространение микробов

Вирус гриппа переходит от человека к человеку, когда больной кашляет, чихает или прикасается к предметам, которыми пользуются другие. Чтобы защитить себя и других:

- Прикрывайте рот и нос, когда кашляете или чихаете. Кашляйте в рукав или прикрывайте рот и нос салфеткой.
- Мойте руки. Лучше всего мыть руки теплой водой с мылом, но подходят также спиртовой гель для рук или одноразовые салфетки.
- Не касайтесь руками глаз, носа и рта.
- Не выходите из дома, если вам нехорошо или если у вас симптомы гриппа. Пейте больше воды, больше отдыхайте и при необходимости консультируйтесь с врачом.

Научитесь основам домашнего ухода

- Знайте, как ухаживать за человеком, у которого температура, боли и перегрузка легких. Во время пандемии выполняйте указания медицинского начальства.
- Усвойте информацию об обезвоживании. От вируса гриппа организм теряет воду ввиду жара и потения. Будьте внимательны к таким симптомам: слабость, обмороки, сухость во рту, темная густая моча, низкое кровяное давление, учащенный пульс в лежачем или сидячем положении. Это признаки обезвоживания. Во избежание обезвоживания очень важно, чтобы больной гриппом пил много воды — до 12 стаканов в день.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Веб-сайт:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127