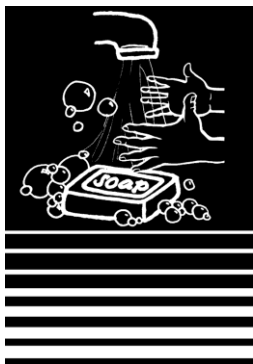


Пандемія грипу



Пандемія грипу — це спалах нового вірусу грипу у світовому масштабі

Пандемія інфлюєнзи, або грипу, — це спалах захворювання на грип, спричинений новим видом вірусу грипу, що швидко поширюється з однієї країни до іншої. Оскільки вірус новий, у людей немає до нього природного імунітету, а вакцини не буде протягом багатьох місяців. Без вакцини чи імунітету вірус швидко розповсюджується від однієї людини до іншої. Сотні тисяч людей у нашій країні можуть захворіти, і багато людей можуть померти. У ХХ столітті було три великі пандемії грипу: у 1918, 1957, 1968 та 2009 роках. Ніхто не знає, де і коли почнеться нова пандемія грипу, але співробітники сфери охорони здоров'я погоджуються, що це лише справа часу.

Чого слід очікувати, коли станеться спалах

Пандемія грипу може бути руйнівною, тому всі повинні бути готові до найгіршого. Оскільки одна третина працюючого населення може захворіти або лишатися вдома, постачання товарів та послуг може бути обмеженим або порушеним.

Можуть знадобитися надзвичайні заходи. Вас можуть попросити утриматися від контактів з іншими людьми, можуть бути скасовані великі громадські заходи, такі як концерти чи спортивні змагання, можуть закритися школи. Працівники сфери охорони здоров'я можуть видати розпорядження про те, що інфіковані вірусом люди мають залишатися вдома або знаходитися у спеціальних закладах. Можливо, ви повинні будете носити маску в медичних закладах або інших громадських місцях.

Пандемія грипу може тривати довгий час.

Пандемія грипу 1918 року тривала 18 місяців.

Що робити зараз

- Познайтеся з сусідами. Спонукайте інших людей готуватися.
- Будьте готові допомогти членам сім'ї та сусідам похилого віку або тим, хто має особливі медичні потреби, якщо необхідні їм послуги будуть недоступні.
- Ознайтеся зі шкільними правилами щодо захворювань та пропусків уроків. Складіть план догляду за дітьми, якщо школи закриються на тривалий час.
- Будьте готові до того, що вам доведеться не ходити на роботу, якщо ви захворієте. Ознайтеся з правилами, що діють у вас на роботі, стосовно відпусток через хворобу, невиходів на роботу, відгулів і роботи вдома.

- Плануйте заздалегідь. На кожному підприємстві має бути план із виконання найважливіших завдань у випадку, якщо велика кількість співробітників не виходить на роботу протягом багатьох місяців.
- Подумайте, як забезпечити виконання роботи при мінімальних особистих контактах, наприклад більше використовувати електронну пошту та телеконференції.
- Підготуйтеся до того, щоб протягом одного тижня або довше обходитися тими запасами, що ви маєте вдома. Крамниці можуть не працювати або мати обмежену кількість товарів.
- Сплануйте, як обмежити кількість ваших поїздок до крамниці або у інших справах.

Не допустіть розповсюдження мікробів

Вірус грипу поширюється від однієї людини до іншої, коли інфікована людина кашляє, чхає або торкається речей, якими користуються інші. Щоб захистити себе та інших:

- Прикривайте ніс і рот, коли кашляєте або чихаєте. Кашляйте в рукав або прикривайте рот і ніс хустинкою.
- Мийте руки. Найкращий засіб — тепла вода з милом, але можна також скористатися гелем для рук на спиртовій основі або одноразовими серветками.
- Не торкайтеся своїх очей, носа та рота.
- Залишайтеся вдома, якщо ви захворіли або маєте симптоми грипу. Пийте більше води, багато відпочивайте та у разі необхідності консультуйтеся зі своїм лікарем.

Навчіться основам догляду вдома

- Дізнайтеся, як доглядати хворого, який має високу температуру, ломоту в тілі та застій у легенях. Під час пандемії виконуйте вказівки працівників органів охорони здоров'я.
- Дізнайтеся про зневоднювання організму. Вірус грипу може спричинити втрату організмом води через жар та потіння. Звертайте увагу на такі ознаки, як слабкість, непритомність, сухість у роті, темна концентрована сеча, низький кров'яний тиск або прискорення пульсу, коли людина лягає або сідає. Це ознаки зневоднювання. Щоб уникнути зневоднювання організму, вкрай важливо давати хворому на грип пити багато води — до 12 склянок на день.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Веб-сайт:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-012
Ukrainian