

ПАНДЕМИЧЕСКИЙ И СЕЗОННЫЙ ГРИПП: ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ЧТОБЫ БЫТЬ ГОТОВЫМ

Грипп - это заболевание, вызываемое вирусом, который может распространяться от человека к человеку. Грипп может привести к различным степеням заболевания, от легкой до тяжелой, и даже к смерти. К некоторым симптомам гриппа относятся высокая температура или лихорадочное состояние, озноб, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, мышечные или суставные боли, головные боли и усталость.

ЧТО ТАКОЕ СЕЗОННЫЙ ГРИПП?

Каждый год среди нас циркулируют разные штаммы (или типы) вирусов гриппа. Данное явление известно, как сезонный грипп. В Соединенных Штатах сезон гриппа может начаться в октябре и длиться вплоть до мая следующего года.

ЧТО ТАКОЕ ПАНДЕМИЧЕСКИЙ ГРИПП?

Иногда появляются новые штаммы гриппа, против которых у людей плохо развит или совсем отсутствует иммунитет. Когда это происходит, вирус легко распространяется между людьми и может привести к возникновению вспышки эпидемии глобального масштаба - пандемии. Например, свиной грипп H1N1 2009о года считался пандемическим гриппом. Хотя пандемии гриппа бывают редкими, они могут иметь серьезные последствия, включая массовые невыходы на работу, переполненные учреждения системы здравоохранения, а также болезни и смертность среди населения.

КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ПРЕДПРИНИМАЕТ ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МЭРИЛЕНДА (MDH) ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПАНДЕМИИ ГРИППА?

Управление MDH по обеспечению готовности и реагированию проводит планирование на случай пандемии. Эти планы и мероприятия включают в себя планы штата Мэриленд по борьбе с гриппом и пандемией гриппа; учения по борьбе с гриппом для работников служб экстренной помощи; построение партнерских отношений с местными, штатными, федеральными и частными учреждениями для обеспечения комплексного подхода к подготовке, предотвращению и минимизации последствий пандемии гриппа; а также поддержание запасов противовирусных лекарственных препаратов и предметов медицинского назначения.

ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ЗАЩИТЫ СЕБЯ И СВОЕЙ СЕМЬИ И ОТ СЕЗОННОГО, И ОТ ПАНДЕМИЧЕСКОГО ГРИППА?


Получение прививки - это лучший способ защиты от гриппа. Сезонная вакцинация проводится каждый год, обычно в сентябре или октябре. Всем жителям в возрасте от 6 месяцев и старше следует каждый год как можно скорее получать прививку от гриппа. В случае пандемии вакцина может иметься в наличии или ее может не быть. Если вакцина имеется в наличии, вам следует сделать прививку.



Всегда полезно соблюдать основные правила личной гигиены чтобы защитить себя от таких заболеваний, как грипп. Часто мойте руки с мылом и водой в течении 20 секунд и помогайте детям делать то же самое. Если у вас нет доступа к мылу и воде, воспользуйтесь антибактериальным гелем для рук на спиртовой основе. Прикрывайте нос и рот салфеткой, когда кашляете или чихаете; затем выбросите салфетку в мусорную корзину. Не прикасайтесь немтыми руками к глазам, носу или рту. Проводите очистку и дезинфекцию часто используемых поверхностей. **Избегайте непосредственного контакта, такого как поцелуи или совместное использование чашек или столовых приборов, с больными людьми. Если вы больны, оставайтесь дома и избегайте контакта с другими людьми, чтобы не заразить их своей болезнью.**

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept