

Пандемический грипп

Вирус гриппа А (H1N1)



Что нужно
ЗНАТЬ

Что нужно
ДЕЛАТЬ

Где узнать
БОЛЬШЕ



Организация
Объединенных Наций

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	1
Что необходимо знать о профилактике и диагностировании гриппа ..	4
Грозит ли вам опасность?	4
Что необходимо знать о вирусах гриппа человека?	6
Как узнать, что вы заболели гриппом?	7
Как уменьшить опасность заражения гриппом?	9
Что необходимо знать на случай пандемии	11
Как ООН поможет вам?	11
Как следует подготовиться?	11
Что такое «социальное дистанцирование»?	12
Как снизить вероятность распространения гриппа?	13
Как ухаживать за собой и другими?	14
Что делать, если вы выполняете функции первостепенной важности .	18
Как снизить риск заражения при поездках на работу?	18
Когда вам следует оставаться дома?	19
Какие запасы следует иметь дома	21
Какие запасы следует сделать на шесть недель?	21
Как хранить продукты питания?	22
Какими медицинскими товарами следует запастись?	24
Какие меры следует принимать при поездках	27
Что делать, если вы могли заразиться?	27
Рекомендуемые методы гигиены рук	28
Ресурсы	29

ВВЕДЕНИЕ

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ НОВЫЙ ВИРУС ГРИППА А (H1N1), ВЫЗВАВШИЙ НЕДАВНИЕ ВСПЫШКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВО ВСЕМ МИРЕ?

Новый вирус гриппа типа А (H1N1) вызвал недавние вспышки заболевания среди людей во всем мире. Существующий вирус гриппа человека H1N1 распространяется и вызывает сезонный грипп, хотя в прошлом вирусы свиного гриппа H1N1 инфицировали людей крайне редко. Конкретный тип вируса H1N1, вызывающий заболевание в настоящее время, является новым, не существовавшим ранее, и в ходе нынешней вспышки стало ясно, что этот вирус может инфицировать людей и передаваться от человека человеку. Хотя этот вирус, возможно, частично зародился у свиней, то, что нынешнее распространение инфекции исходит из этого источника, не находит подтверждения.



КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ВИРУС ГРИППА А (H1N1)?

Считается, что распространяется этот новый вирус так же, как и вирус сезонного гриппа. Вирусы гриппа передаются, в основном, от человека человеку от людей больных гриппом при кашле или чихании. Иногда люди могут заразиться, прикоснувшись сначала к предмету, на поверхности которого есть вирусы гриппа, а затем ко рту или носу.

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИРУСОМ ГРИППА А (H1N1)?

Во-первых, самое важное: мойте руки. Старайтесь поддерживать в целом хорошее состояние здоровья. Хорошо высыпайтесь, будьте физически активными, контролируйте свой стресс, пейте много жидкости и ешьте питательную пищу. Старайтесь не прикасаться к поверхностям, которые могут быть заражены вирусом гриппа, и избегайте тесных контактов с больными людьми.

ЧТО ТАКОЕ «ПАНДЕМИЯ»?

Пандемии гриппа возникают тогда, когда появляется новый вирус гриппа человека, который быстро распространяется по всему миру, поскольку у людей нет ранее выработанного иммунитета против этого вируса.

УГРОЖАЕТ ЛИ НАМ ПАНДЕМИЯ?

Никто не может сказать, разовьется ли нынешняя ситуация в тяжелую пандемию. Однако независимо от того, обернется ли она медицинской катастрофой или немного более тяжелым сезоном гриппа, важно быть готовыми к худшему.



ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ?

Безотлагательно вместе со всей семьей подготовьтесь к возможной пандемии. Для этого сделайте необходимые запасы и постарайтесь снизить вероятность того, чтобы вы или члены вашей семьи заразились и станете распространителем инфекции для других людей (например, регулярно мойте руки, прикрывайте нос и рот при чихании или кашле и не плюйте в общественных местах).

ЧТО ДЕЛАЕТ ООН?

Учреждения системы ООН проводят информационно-разъяснительную работу среди своих сотрудников об угрозе пандемии и о том, как лучше подготовиться к ней. Департаменты и отделения подготовили планы обеспечения бесперебойной деятельности и определили наиболее важные функции на период пандемии. Второстепенные функции могут быть приостановлены на некоторый период. В случае тяжелой пандемии большинству сотрудников будет предложено оставаться дома и следовать медицинским рекомендациям ООН. См. также веб-сайт ООН, посвященный пандемическому гриппу: www.un.org/staff/pandemic.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ПРОФИЛАКТИКЕ И ДИАГНОСТИРОВАНИИ ГРИППА



В чем разница между сезонным и пандемическим гриппом?

Сезонный грипп	Пандемический грипп
<i>Вирусная респираторная инфекция человека</i>	<i>Глобальная вспышка, вызванная новым штаммом вируса гриппа человека</i>
<i>Самоизлечивающийся, но может быть тяжелым и смертельным для пожилых людей и для маленьких детей</i>	<i>Вызывает повышенную заболеваемость и смертность во всем мире</i>
<i>По оценкам, ежегодно регистрируется 250 000–500 000 смертельных случаев</i>	<i>Редкое событие; за последние два столетия возникало через каждые 11–42 года; может стать причиной гибели миллионов людей</i>
<i>Носит ежегодный сезонный характер; в районах с умеренным климатом возникает зимой</i>	<i>Три пандемии за последние 100 лет: 1968, 1957 и 1918 годы</i>
<i>Имеются стандартные вакцины</i>	<i>Вакцины могут быть разработаны только после того, как становится известен штамм вируса</i>

ГРОЗИТ ЛИ ВАМ ОПАСНОСТЬ?

Сезонный грипп

Заболеть сезонным гриппом может каждый. Он легко передается от человека человеку с капельками, разбрызгиваемыми из полости носа и рта инфицированного человека. Эти капельки могут попадать непосредственно в полость носа, в рот или в

глаза находящегося поблизости человека (на расстоянии менее 1 метра, или 3 футов) или опосредованно, когда человек касается поверхностей, на которые попали капельки, а затем прикасается к носу, рту или глазам, не вымыв перед этим рук. В многолюдных помещениях вероятность такой передачи может возрастать, чем, возможно, объясняется увеличение респираторных инфекций в зимние месяцы.



Сезонный грипп может приводить к осложнениям и даже смерти. В большинстве случаев осложнения наблюдаются у людей в возрасте 65 лет и старше или у людей, страдающих такими заболеваниями, как болезни сердца или легких и диабет. Беременные женщины, младенцы и маленькие дети также подвергаются повышенному риску осложнений после гриппа.

По оценке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно во всем мире от 3 до 5 миллионов человек болеют сезонным гриппом в тяжелой форме и 250 000–500 000 человек умирают.

Пандемический грипп

При возникновении пандемии опасность будет грозить каждому, а не только ослабленным или пожилым людям. Пандемический грипп передается от человека человеку так же легко и быстро, как сезонный грипп. Однако, в отличие от сезонного гриппа, у людей не будет иммунитета против этого нового вируса, поэтому инфицировано будет большее число людей. Кроме того, возможно, что даже у молодых и здоровых людей, которые обычно не страдают от осложнений после сезонного гриппа, в случае пандемии разовьются серьезные осложнения, которые могут привести к смертельному исходу.

Тем не менее важно знать, что большинство людей, у которых при пандемии разовьется гриппоподобное заболевание, выздоровеют, и у них появится иммунитет против нового вируса человека.

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ВИРУСАХ ГРИППА ЧЕЛОВЕКА?

О вирусах гриппа человека необходимо знать следующее:

- они распространяются с инфицированными каплями из дыхательных путей;
- капли разбрызгиваются при разговоре, плевании, кашле, чихании;
- от инфицированного человека капли разлетаются на расстояние примерно 1 метр (3 фута) и могут попасть или непосредственно на людей, или опосредованно через руки и при контакте с другими поверхностями;
- вирусы могут жить несколько часов на твердых поверхностях или на ткани и бумаге;
- если здоровые люди касаются инфицированных рук, дверных ручек, клавиатур, телефонов и т. д., то они могут заразиться, прикоснувшись ко рту, носу или глазам;
- иногда вирусы могут распространяться по воздуху;
- инфицированный человек, по всей вероятности, будет распространять вирус, когда у него будет повышенная температура и кашель;
- возможно, что инфицированный человек станет распространителем вируса за день до того, как у него проявятся симптомы болезни.



КАК УЗНАТЬ, ЧТО ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

Симптомы сезонного гриппа:

- повышенная температура;
- головная боль;
- боль в мышцах;
- упадок сил и ощущение слабости;
- потеря аппетита;
- боль в горле;
- насморк или заложенный нос;
- сухой кашель.

Пандемический грипп

Хотя первые симптомы пандемического гриппа могут быть похожими на симптомы сезонного гриппа, развитие симптомов будет зависеть от характера конкретного вируса. Вероятно, что большинство людей выздоровеет, не испытывая необходимости в медицинской помощи, однако вы должны подумать, следует ли вам обратиться за помощью, если присутствуют следующие симптомы:

- одышка в состоянии покоя или при выполнении очень легкой работы;
- устойчивая повышенная температура в течение 4 или 5 дней;
- болезненное или затрудненное дыхание;
- отхаркивание большого количества мокроты или кровавистой мокроты;
- свистящее дыхание;
- если вам становится лучше, а затем вновь повышается температура или усиливается кашель с мокротой;
- вы испытываете сильную сонливость, и вас трудно разбудить или у вас заметны признаки спутанности сознания или дезориентации.

Имейте в виду, что при пандемии медицинские службы будут перегружены, а некоторые могут даже быть закрыты. Поэтому при самом плохом варианте вам и членам вашей семьи необходимо подготовиться к тому, чтобы лечиться на дому.

Простуда или грипп?

Ознакомьтесь с различиями между симптомами гриппа и симптомами обычной простуды*.



Симптомы	Простуда	Грипп
Повышенная температура	Редко	Обычно; высокая (100°–102° F, или 37,8°–38,9° C); иногда выше, особенно у маленьких детей; сохраняется 3–4 дня
Головная боль	Редко	Обычно
Общая ломота, боли	Слабо выраженные	Обычно; часто сильные
Усталость, слабость	Иногда	Обычно; может сохраняться до 2–3 недель
Крайний упадок сил	Никогда	Обычно; особенно в начале болезни
Заложенный нос	Обычно	Иногда
Чихание	Обычно	Иногда
Боль в горле	Обычно	Иногда
Неприятные ощущения в груди, кашель	Слабый или умеренный сухой кашель	Обычно; могут стать сильными

* Национальный Институт аллергии и инфекционных заболеваний, Департамент здравоохранения и социальных услуг США, сентябрь 2005 года (<http://www.niaid.nih.gov/publications/cold/sick.pdf>)

КАК УМЕНЬШИТЬ ОПАСНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ?

Личная гигиена

Одной из наиболее действенных стратегий, которой может придерживаться каждый, чтобы уменьшить опасность заражения вирусом гриппа, является соблюдение правил личной гигиены.

Важно:

- прикрывать нос и рот рукавом при кашле или чихании (не рукой, поскольку при последующих прикосновениях руки инфекция будет передаваться дальше);
- пользоваться бумажной салфеткой, чтобы вытереть нос/высморкаться, и выбрасывать её после использования;
- пользоваться салфеткой для вытирания рук после кашля или чихания или прикосновения к любой поверхности, которая могла быть инфицирована предыдущим пользователем. Если вы пользуетесь хирургической маской, выбросьте ее после использования с соблюдением мер предосторожности и вымойте руки:



- мойте руки с мылом и водой (предпочтительно) или используйте очищающие средства для рук на спиртовой основе;
- мыть руки следует не менее 20 секунд, тщательно обмывая все поверхности кистей и пальцев;

- обращайте внимание на то, к чему вы прикасаетесь, и избегайте касаться поверхностей, которых могли касаться другие (дверные ручки, лестничные перила и т. д.);
- избегайте рукопожатий, дружеских поцелуев и других социальных ритуалов, связанных с прикосновением к другим людям;
- находясь на людях, будьте осторожны с выделениями из органов дыхания (например, при кашле и чихании). По возможности, избегайте контактов с людьми из групп повышенного риска (маленькими детьми или людьми с другим уже имеющимся или хроническим заболеванием) до исчезновения респираторных симптомов.

Дополнительную информацию о мерах личной гигиены см. на веб-сайтах:

- www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm
- www.cdc.gov/cleanhands/



ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ НА СЛУЧАЙ ПАНДЕМИИ

КАК ООН ПОМОЖЕТ ВАМ?

У ООН есть веб-сайт, располагающийся в настоящее время на iSeek (www.un.org/staff/pandemic), который будет на постоянной основе информировать всех сотрудников о распространении болезни и ее воздействии на персонал. Веб-сайт работает в автономном режиме в Интернете и предоставляет персоналу ООН информацию о ситуации, складывающейся во всех основных местах службы Секретариата, а также соответствующие ссылки на учреждения, фонды и программы.

Чтобы снабжать вас самой свежей информацией, ООН тесно сотрудничает с ВОЗ — организацией, которая осуществляет мониторинг состояния здоровья и вспышек заболеваний во всем мире. ООН также тесно сотрудничает с органами здравоохранения различных стран, поддерживая с ними на регулярной основе связь по поводу планов в отношении тех мест, где работают сотрудники ООН.

В 2008 году ООН опубликовала пересмотренные медицинские рекомендации на случай пандемии. Все медицинские службы ООН знакомы с этими рекомендациями. ООН утвердила также административные рекомендации по вопросам управления персоналом в период пандемии.

КАК СЛЕДУЕТ ПОДГОТОВИТЬСЯ?

Необходимо быть готовым к тому, что в период пандемии возникнет дефицит многих товаров, а возможность передвижения резко снизится. Примите необходимые меры к тому, чтобы привести в порядок свои дела и запастись всем необходимым в достаточном количестве.

- Сделайте достаточный запас принимаемых в настоящее время и стандартных лекарств для себя и членов семьи.
- Проверьте наличие медицинской страховки.
- Купите термометры для каждого члена семьи.
- Сделайте запасы средств гигиены, воды и продовольствия на шесть недель (подробный список см. на стр. 22–26).
- Убедитесь, что паспорта, визы или разрешения для пребывания на месте или для поездки действительны.
- Уточните имеющуюся в вашей организации информацию о вас и членах вашей семьи для контактов на случай чрезвычайных ситуаций.

ЧТО ТАКОЕ «СОЦИАЛЬНОЕ ДИСТАНЦИРОВАНИЕ»?

Физическое дистанцирование — это термин, означающий соблюдение дистанции в 1 метр (3 фута) между людьми.

Социальным дистанцированием называют меры, принимаемые органами здравоохранения с целью ограничения передачи вируса среди населения.



В случае пандемии местные органы власти могут предложить вам оставаться в вашем районе или дома. Ограничение контактов между людьми уменьшит возможности для передачи инфекции. Имейте в виду, что некоторыми из этих мер могут быть:

- закрытие школ и университетов;
- закрытие детских садов, яслей и других учреждений по уходу в дневное время;
- отмена массовых мероприятий и движения общественного транспорта.

КАК СНИЗИТЬ ВЕРОЯТНОСТЬ РАСТПРОСТРАНЕНИЯ ГРИППА?

- Соблюдайте правила личной гигиены, перечисленные на стр. 9 и 10.
- Не пользуйтесь общими столовыми приборами и стаканами для питья.
- Мойте посуду, использованную больными людьми, или поверхности, к которым они прикасались, теплой мыльной водой или дезинфицирующим средством.
- Избегайте людных мест, где возможен тесный контакт с другими людьми.
- Не курите. Курение способствует заражению гриппом и повышает вероятность серьезных осложнений.
- Оставайтесь дома, если вы заболели и у вас поднялась температура или появился кашель.



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ И ДРУГИМИ?

Уход за собой

Ниже указываются некоторые меры, которые могут ослабить симптомы гриппа у вас или у тех, за кем вы ухаживаете. Конечно, если грипп проявляется в более тяжелой форме, вам следует немедленно обратиться к медицинскому работнику.

- Измерьте у себя температуру. Если она не превышает 38°C (100,4 °F), у вас, вероятно, нет гриппа.
- Соблюдайте покой и полностью откажитесь от тяжелой физической нагрузки.
- Избегайте контактов с другими людьми.
- Оставайтесь дома.
- Пейте много жидкости (стакан воды или сока каждый час).
- Принимайте парацетамол (известный также как ацетаминофен), чтобы снизить температуру и ослабить боль. (Он не убивает вирус, но улучшает самочувствие).
- Полощите горло теплой водой, чтобы облегчить боль.
- Закапывайте в нос солевой раствор, чтобы очистить заложенный нос.
- Для сморкания используйте одноразовые бумажные салфетки и выбрасывайте использованные салфетки. После этого мойте руки.
- Не курите.

Уход за другими

Большинство больных пандемическим гриппом смогут оставаться дома на время болезни, и ухаживать за ними могут члены семьи или другие люди, живущие в домохозяйстве. Любой человек, живущий в домохозяйстве, где имеется больной гриппом, в течение инкубационного периода и болезни подвергается опасности заболеть гриппом. Главной целью в этих условиях является ограничить передачу пандемического гриппа в пределах дома и за его пределами. Несмотря на риск передачи вируса, людям придется ухаживать друг за другом в случае заболевания.



Размещение больных гриппом

По возможности изолируйте больного гриппом от здоровых людей, живущих в доме. Подготовьте отдельную комнату, в которой можно изолировать больного. При подготовке отдельной комнаты вам могут потребоваться дополнительные постельные принадлежности, включая простыни, полотенца и пластиковые чехлы для матраса.

Подумайте, где бы вы могли устроить место для больного, которое было бы отделено от остальной части дома. Подумайте также, как вы будете проветривать эту комнату. Важно, чтобы воздух из комнаты выводился из дома, а не поступал обратно в дом, поэтому продумайте, как это можно сделать.

- ◆ Чтобы уменьшить угрозу распространения, в комнату больного должны заходить только те, кто непосредственно ухаживает за ним, а после выхода из нее следует обязательно мыть руки. Хорошо также носить хирургические маски, однако следует помнить, что они не являются панацеей.
- ◆ Больным не следует выходить из дома в тот период, когда они, вероятнее всего, могут заразить других (то есть 7 дней с начала проявления симптомов у взрослых или до

истечения 24–48 часов после исчезновения симптомов в зависимости от того, какой срок истекает позже). Если необходимо выйти из дома (например, в целях лечения), больному следует соблюдать осторожность при кашле (то есть прикрывать рот и нос при кашле и чихании) и носить хирургическую маску, если таковая имеется.

- ◆ Как носить маску. Если вы решите носить маску, расположите ее поверх носа, рта и подбородка и закрепите прилагаемыми тесемками или эластичной тесьмой. Подгоните металлическую полоску на переносице, чтобы обеспечить плотное прилегание и отсутствие утечек. Когда снимаете маску, касайтесь только тесемок. Аккуратно положите маску в пластиковый пакет и завяжите его, а затем положите в мусорное ведро, желательнее с крышкой. Не забывайте о том, что маски не могут устранить возможность инфекции.

Поведение других людей в доме

- ◆ Люди/посетители, которые не сталкивались с пандемическим гриппом и помощь которых для ухода за больным не требуется, не должны заходить в дом, в котором находятся люди с активной стадией пандемического гриппа.
- ◆ Если не перенесшим гриппа людям необходимо зайти в дом, то они должны избегать тесных контактов с больным.
- ◆ Люди, живущие в доме с больным пандемическим гриппом, должны ограничить контакты с больным настолько, насколько возможно; подумайте о том, чтобы уход осуществлялся одним человеком.
- ◆ Членам домохозяйства необходимо внимательно следить за развитием симптомов гриппа.

Меры инфекционного контроля в доме

- ◆ Все люди в домохозяйстве должны тщательно соблюдать рекомендации по гигиене рук (то есть мыть руки с мылом и водой или пользоваться средством на спиртовой основе для обработки рук) после контакта с больным гриппом или пребывания в месте, где находится больной.

- ◆ Хотя исследований по оценке использования масок дома в целях ограничения распространения инфекции не проводилось, использование хирургических масок больным и/или ухаживающим может быть полезным. Ношение перчаток и медицинских халатов членами домохозяйства, обеспечивающими уход дома, не рекомендуется.
- ◆ Грязные тарелки и столовые принадлежности следует мыть либо в посудомоечной машине, либо вручную теплой водой



с мылом. Совсем не обязательно выделять больному гриппом отдельную посуду.

- ◆ Белье можно стирать в обычной стиральной машине в теплой или холодной воде с моющим средством. Нет необходимости отделять грязные простыни и белье, использовавшиеся больным гриппом, от белья остальных членов домохозяйства. Во избежание заражения обращаться с грязным бельем следует осторожно (например, не прижимать к себе белье). После обращения с грязным бельем следует вымыть или обработать руки.
- ◆ Использованные больным бумажные салфетки следует положить в пакет и выбросить вместе с другими бытовыми отходами. Целесообразно держать пакет для этой цели у постели.
- ◆ Следует проводить обычную уборку поверхностей в доме.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВЫПОЛНЯЕТЕ ФУНКЦИИ ПЕРВОСТЕПЕННОЙ ВАЖНОСТИ

Учреждения ООН обеспечат продолжение деятельности в случае пандемии. Для этого каждый департамент или учреждение определяют важнейшие виды деятельности, которые определяются как функции первостепенной важности, а также персонал, необходимый для их выполнения. Важно отметить, что персонал для выполнения функций первостепенной важности назначается на добровольной основе.

Хотя некоторым сотрудникам, выполняющим особо важные функции, придется работать на рабочем месте, всем сотрудникам, которые необходимы для выполнения важнейших функций в период пандемии либо на рабочем месте, либо вне его, следует постоянно избегать скоплений людей, общественных мест, в которых возможны произвольные тесные контакты с другими людьми, или любого другого тесного контакта с потенциально инфицированными людьми.

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ПРИ ПоезДКАХ НА РАБОТУ

Следует избегать поездок в общественном транспорте.

Вариантами поездок на работу, в порядке предпочтения с точки зрения риска, являются:

a) Поездка в одиночку в собственном автомобиле.

- В таких условиях какие-либо особые защитные меры не требуются.

b) Поездка в одиночку в арендованном автомобиле.

- Перед началом пользования автомобилем поверхности, к которым обычно прикасаются (ручки дверей, руль, рычаг

переключения скоростей и другие приборы управления, а также поверхности в непосредственной близости от сидений), следует протереть рекомендуемым дезинфицирующим раствором.

- Руки следует мыть после каждой протирки.

с) Совместная поездка с рассадкой пассажиров в пределах 1 метра (3 футов) друг от друга.

- Водителям и пассажирам автомобилей при нахождении в автомобиле рекомендуется носить хирургическую маску. Поверхности, к которым обычно прикасаются (ручки дверей, руль, рычаг переключения скоростей и другие приборы управления, а также поверхности в непосредственной близости от сидений), следует протереть рекомендуемым дезинфицирующим раствором перед каждым использованием автомобиля.
- Всем водителям и пассажирам следует вымыть руки после выхода из автомобиля и избегать прикосновений к собственному лицу во время поездки.
- Руки следует мыть после каждой протирки.



КОГДА ВАМ СЛЕДУЕТ ОСТАВАТЬСЯ ДОМА?

При пандемической ситуации сотрудники, которые должны выполнять функции первостепенной важности на рабочем месте, **не должны** выходить на работу в следующих случаях:

- при плохом самочувствии или любых симптомах простуды/гриппа (головная боль, повышенная температура, боль в горле, кашель, боли в теле, насморк, заложенность носа, боль в животе, судороги или диарея). Сотрудникам может

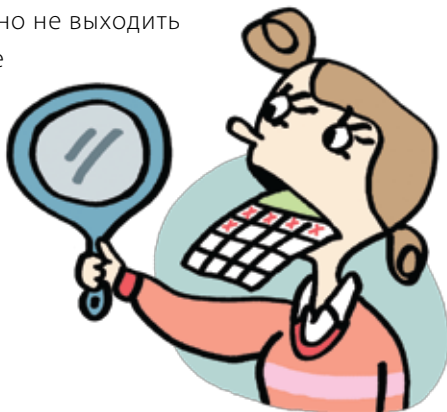
быть рекомендовано измерять температуру тела каждый день утром и вечером. Никому не следует выходить на работу с повышенной температурой;

- один из членов семьи болен или предположительно болен гриппом;
- при наличии недавнего (менее 48 часов назад) контакта с человеком, который, как выяснилось, заразился пандемическим гриппом.

Любому заболевшему сотруднику могут предложить оставаться дома в течение 7 дней с момента начала проявления симптомов и не возвращаться на работу, пока не исчезнут симптомы. Им также следует носить однослойную хирургическую маску при контактах с другими людьми.

Людям, имевшим контакт с больным, у которого был выявлен пандемический грипп, также может быть предложено оставаться дома в течение 7 дней с момента первого известного контакта с вирусоносителем с учетом максимального инкубационного периода.

Если у того или иного сотрудника дома есть родственник или близкие, у которых предполагается заболевание пандемическим гриппом, то ему рекомендуется по меньшей мере раз в день измерять температуру и следить за появлением респираторных симптомов. Ему может быть предложено не выходить на работу в течение 7 дней после того, как снизится температура у инфицированного члена домохозяйства.



КАКИЕ ЗАПАСЫ СЛЕДУЕТ ИМЕТЬ ДОМА

КАКИЕ ЗАПАСЫ СЛЕДУЕТ СДЕЛАТЬ НА ШЕСТЬ НЕДЕЛЬ?

Предполагается, что в каждом месте пандемическая волна будет длиться 6–8 недель.

Вода

Желательно иметь запасы на случай любой чрезвычайной ситуации. Запаситесь водой в бутылках или храните воду в пластиковых емкостях, таких как бутылки из-под безалкогольных напитков. Рассчитывайте запасы, исходя из 4 литров воды на человека в день (2 литра для питья и 2 литра для бытовых нужд). Потребность в воде будет зависеть также от таких факторов, как температура. В жаркое время года потребность человека в воде может удвоиться, а для детей, кормящих матерей и больных нередко необходимы дополнительные запасы. По возможности следует хранить запас воды по меньшей мере на шесть недель. Если сложно хранить большие запасы воды, следует купить комплекты для очистки воды или фильтры.



Продовольствие

- Храните шестинедельный запас нескорпортующихся продуктов питания.
- Выбирайте продукты питания, не требующие охлаждения в случае перебоев в энергоснабжении. Поскольку наличие

чистой воды может быть ограниченным, выбирайте продукты питания, для приготовления которых вода не требуется или ее требуется мало. Вы можете приобрести в запас следующие продукты питания:

- готовые к употреблению мясные, суповые, фруктовые и овощные консервы;
- сухие продукты, такие как лапша (не забывайте, что вам потребуется достаточно воды, чтобы варить их); крупы, мюсли, сухофрукты и сухое печенье;
- соки в консервных банках;
- арахисовое масло или орехи;
- продукты постоянного спроса (соль, сахар, перец, специи и т. д.);
- высококалорийные продукты питания, такие как белковые или фруктовые батончики;
- продукты питания для детей первого года жизни — детское питание в консервных или стеклянных банках;
- успокаивающая/антистрессовая еда;
- корм для домашних животных.

КАК ХРАНИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ?

- Храните продукты питания в самом сухом и прохладном месте в доме — по возможности, в темном месте.
- Всегда храните продукты питания в закрытом виде.
- Аккуратно вскрывайте коробки или консервные банки с продуктами питания, чтобы их можно было плотно закрыть после использования.
- Заворачивайте печенье и сухое печенье в пластиковые пакеты, храните их в герметичной таре, чтобы предотвратить их порчу и продлить срок годности.



- Пересыпайте сахар, сухофрукты и орехи из вскрытых упаковок в стеклянные банки с завинчивающейся крышкой или герметичные жестяные банки, чтобы защитить их от насекомых.
- Перед использованием проверяйте все емкости с продуктами питания на отсутствие признаков порчи.
- В случае прекращения энергоснабжения минимизируйте потери, употребляя сначала продукты питания, хранящиеся в холодильнике, затем продукты, хранящиеся в морозильной камере, и, наконец, нескоропортящиеся продукты.

Источники энергии

- Закупите дополнительное количество свеч, керосиновых ламп, батареек и т. д., поскольку энергоснабжение может быть нарушено.
- Обдумайте, как вы можете готовить пищу без электричества или газа.
- Купите радиоприемник/карманный фонарь с ручной подзарядкой.
- Подумайте о приобретении телефонного аппарата, который может подключаться непосредственно к телефонной линии и не требует дополнительного источника энергии.



КАКИМИ МЕДИЦИНСКИМИ ТОВАРАМИ СЛЕДУЕТ ЗАПАСТИСЬ?

Во время кризиса доступ к службам неотложной помощи может быть ограничен, поэтому удостоверьтесь в том, что ваша домашняя аптечка для неотложной помощи не просрочена, проверьте срок годности всех лекарств и принадлежностей и замените те, которые просрочены или у которых вскоре истекает срок годности.

Самое важное — наличие термометра для каждого члена семьи. Купите их заранее.



Запаситесь рецептурными лекарствами, которые вам могут понадобиться; например, если у вас в семье есть диабетик, позаботьтесь о запасах по меньшей мере на 6 недель или, в случае болезни сердца, попросите у врача дополнительный рецепт, с тем чтобы вы могли сделать неприкосновенный запас всех лекарств, необходимых членам вашей семьи.

Возможно, целесообразно закупить в запас следующие предметы и материалы:

- мыло;
- медицинские нелатексные перчатки;
- антисептические салфетки;
- антибактериальную мазь;
- холодный компресс;
- ножницы (маленькие, маникюрные);
- дыхательную мембрану для сердечно-легочной реанимации, например, защитную маску для лица;
- маски, трехслойные хирургические маски;
- болеутоляющие и жаропонижающие средства — не забудьте включить средства как для детей, так и для взрослых;

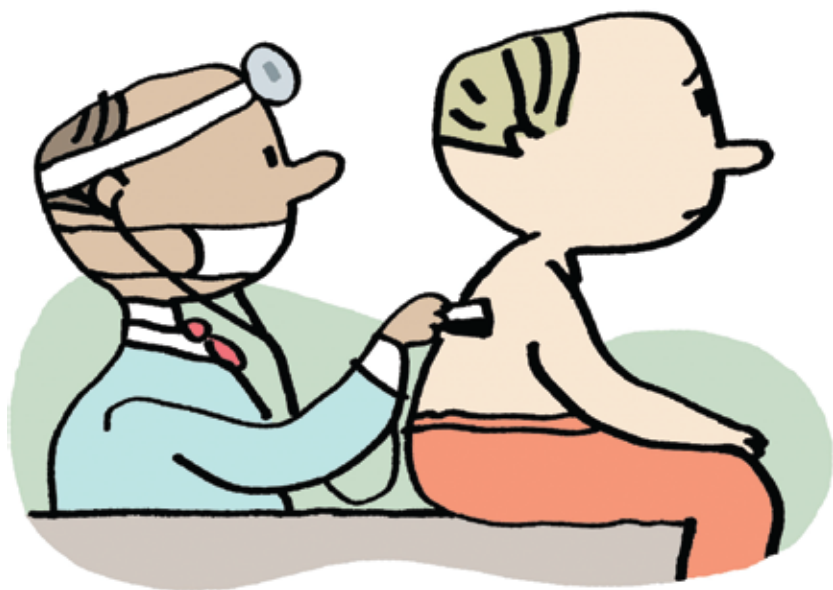


- противодиарейные средства;
- антацидные средства (при расстройстве желудка);
- витамины;
- жидкости с электролитами (раствор для пероральной регидратации).

Другие предметы снабжения и материалы

- запасное постельное белье (простыни, полотенца, пластиковые чехлы для матрасов и т. д.);
- очищающее средство для рук на спиртовой основе;
- мешки для мусора и чистящие средства; вирусы без труда устраняются с помощью формалина и дезинфицирующих средств на основе йода. Для принятия ванны достаточно мыла и воды;
- запасные контактные линзы;
- средства по уходу за зубными протезами и средства личной гигиены (бумажные салфетки, туалетная бумага, одноразовые подгузники);
- батарейки для слуховых аппаратов;

- огнетушитель (убедитесь в том, что все знают, как им пользоваться);
- часы, работающие на батарейках (а также запасные батарейки);
- карманный фонарь;
- запасные батарейки;
- переносной радиоприемник;
- обычный консервный нож.



КАКИЕ МЕРЫ СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ ПРИ ПОЕЗДКАХ

- Как и при других инфекционных заболеваниях, одним из важнейших методов профилактики является тщательное и частое мытье рук. Частое мытье рук с использованием мыла и воды (или безводных средств для обработки рук на спиртовой основе, когда нет мыла, а руки не выглядят грязными) удаляет потенциально опасные микробы с вашей кожи и способствует предотвращению передачи болезни.
- Старайтесь избегать тесного контакта с больными людьми.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ МОГЛИ ЗАРАЗИТЬСЯ?

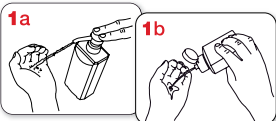
- Наблюдайте за состоянием своего здоровья в течение 7 дней.
- При повышении температуры, возникновении кашля или затрудненного дыхания, либо при возникновении любого заболевания в течение этих 7 дней, обратитесь к медицинскому работнику.
- При первом контакте с вашим медицинским работником не забудьте сообщить ему следующую информацию:
 - ваши симптомы;
 - куда вы ездили.
- Не отправляйтесь в дорогу, будучи больным, и насколько возможно ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не допустить распространения какого-либо инфекционного заболевания.

ПРИМЕЧАНИЕ: В случае пандемии будьте готовы к тому, что вам и находящимся на вашем иждивении лицам может быть предложено остаться в месте службы из-за рисков, связанных с поездками.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕТОДЫ ГИГИЕНЫ РУК

Как протереть руки?

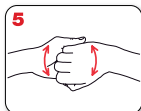
СРЕДСТВОМ, СОДЕРЖАЩИМ АЛКОГОЛЬ



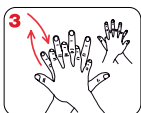
Данным средством, налитым в согнутую ковшком ладонь, обработать всю поверхность рук



2 Потереть ладони, сложив их вместе



5 соединив пальцы рук в замок, потереть их ладонями с тыльной стороны



3 наложив правую ладонь на тыльную сторону левой руки, а затем поменяв положение рук



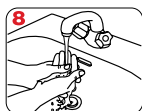
6 протереть большой палец каждой руки, попеременно обхватывая его ладонью другой руки



4 потереть сплетенные пальцы, соединив ладони



7 круговым движением в одну и другую сторону сложенных в щепот пальцев, протереть каждую ладонь



8 сполоснуть руки водой



9 насухо вытереть одноразовой салфеткой



10 закрыть кран, пользуясь этой же салфеткой



20–30 секунд



40–60 секунд



8 ... когда обсохнут, руки в полном порядке



11 ... и ваши руки в полном порядке

Design: monobloglife.network

October 2006, version 1.

ВОЗ благодарит Больничный комплекс Женевского университета (Hôpitaux Universitaires de Genève), в частности коллектив Программы борьбы с инфекциями, за активное участие в разработке настоящей памятки.



Всемирная
организация
здравоохранения

РЕСУРСЫ

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕБ-САЙТЫ

Организация Объединенных Наций:

<http://www.un.org/staff/pandemic>

Всемирная организация здравоохранения:

<http://www.who.int/csr/disease/swineflu/en.index.html>

Центры контроля и профилактики заболеваний (CDC):

<http://www.cdc.gov.swineflu/investigation.htm>

ТЕЛЕФОН

Линия экстренной связи CDC:

1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636) или

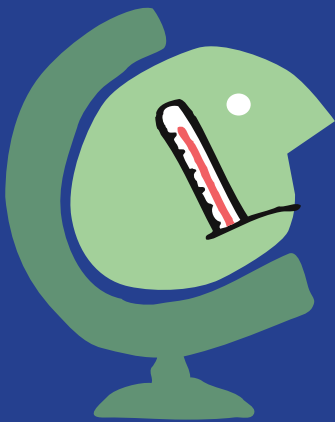
1-888-232-6348

*без выходных/круглосуточно
по-английски и по-испански*

За дополнительной информацией просьба обращаться к:
Кэролайн Вон и Эстер Тан, Управление людских ресурсов ООН:
Caroline Vaughan, Ed.D., OHRM, <vaughan@un.org>
Esther Tan, M.D., OHRM <tan2@un.org>

Иллюстрации: Стюарт Голденберг <stuartgold@earthlink.net>

Оформление: Группа графического дизайна,
Информационно-просветительный отдел,
Департамент общественной информации
Организация Объединенных Наций



WWW.UN.ORG/STAFF/PANDEMIC