

## **Руководство, разработанное DDS для персонала и родителей, которые ухаживают за детьми или взрослыми с интеллектуальными и физическими проблемами развития, проживающие дома.**

**(Это руководство было составлено с учетом информации, полученной от CDC и DPH, штата Массачусетс)**

Как вы все знаете Центр по Контролю за распространением заболеваний (CDC) ведет подготовку к вспышке вируса H1N1 flu (Свиной грипп) этой осенью. Не нужно поддаваться панике, но нужно относиться к этому серьезно. Если вы ухаживаете у себя дома за человеком, у кого есть проблемы с умственным или физическим здоровьем будьте особенно бдительны, так как часто эти люди не в состоянии проявлять симптомы болезни. Наиболее важно, сделать прививку этому человеку, как только это будет возможно. **Люди с проблемами умственного развития составляют особую группу риска и поэтому могут получить вакцину H1N1 в первую очередь. Вы можете узнать где и когда вы можете получить эту прививку, позвонив вашему доктору (НСП) или в местный отдел здравоохранения.**

Существует определенное количество мер, которые помогут вам предотвратить заражение и распространение вируса H1N1 flu.

- 1) **Меры по предотвращению заражения и распространения вируса H1N1 flu.**
  - a. Мойте руки как можно чаще водой с мылом или пользуйтесь специальным гелем на основе алкоголя.
  - b. Старайтесь не обниматься, не целоваться, не здороваться за руку с теми людьми, у которых есть признаки заболевания.
  - c. Не дотрагивайтесь до носа, глаз и рта руками.
  - d. Кашляйте и чихайте прикрываясь салфеткой или локтем, но не ладонью.
  - e. Протирайте специальными салфетками вещи, которые вы часто трогаете, такие, как ручки дверей и телефоны.
  - f. Постарайтесь не контактировать с больными людьми.
- 2) **Будьте осведомлены о симптомах вируса H1N1 flu.** Они очень похожи на простой грипп. Самые распространенные симптомы это – температура, кашель, больное горло, ломота во всем теле, головная боль, озноб, слабость, усталость. У некоторых может быть рвота и понос.
- 3) **Что делать, если вы имеете все эти симптомы.**
  - A. Если у вашего ребенка имеются все эти симптомы вы должны позвонить врачу (НСП) . Он должен решить какое назначить обследование или лечение.
  - B. Оставайтесь дома, если в течении 24 часов температура остается нормальной без жаропонижающих лекарств.
  - V. Постарайтесь, как можно больше лежать.
  - Г. Больной должен находиться в отдельной спальне.
  - Д. Пейте как можно больше жидкости
  - E. Будьте внимательны к возникновению критического состояния больного, сразу обращайтесь к медицинской помощи.
  - Ж. В случае если у больного возникнут проблемы с дыханием, бледность губ, рвота, понос, признаки обезвоживания такие как головокружения, отсутствие мочи, потеря сознания немедленно обращайтесь к врачу.

За дополнительной информацией о вирусе H1N1 flu, обращайтесь на сайт Массачусетского Отдела Здравоохранения или по телефону (617) 983-6800. **Massachusetts Department of Public Health Website on influenza: <http://www.mass.gov/dph/flu>**