Russian

Лечимся от гриппа дома
Руководство

для заболевших гриппом

Stay at Home Toolkit

for Influenza

Министерство здравоохранения и социального обеспечения округа Монтгомери
Департамент общественного здравоохранения

Russian

Лечимся от гриппа дома
Руководство
Stay at Home Toolkit

Содержание
Table of Contents

	Стр.
Раздел I – Профилактика	2
Профилактика распространения гриппа	3
Прикрывайте рот, когда кашляете	7
Поддерживайте здоровье тела и духа	9
Как пользоваться термометром	12
Формула дезинфекции	14
Советы для тех, кто лечится от гриппа дома	16
Раздел II– Уход: забота о членах семьи, друзьях, соседях и домашних животных	18
Как ухаживать за больным гриппом	19
Персональный журнал наблюдений	23
Список предметов, необходимых для животных в случае чрезвычайной ситуации	26
Руководство для сотрудников, вышедших на работу после гриппа	29

Дополнительные источники также перечислены на задней стороне обложки этого руководства!

Russian

Профилактика

Prevention

Russian

Профилактика
Prevention

Профилактика распространения гриппа
Preventing the Spread of Influenza

Основные сведения, которые должны знать члены семьи, чтобы предотвратить распространение гриппа.

Профилактика
Prevention

Профилактика распространения гриппа
Preventing the Spread of Influenza

Профилактика распространения гриппа
Большинство людей, заболевших гриппом, остаются дома на время болезни. Они могут ухаживать за собой самостоятельно или пользоваться помощью тех, кто живет вместе с ними. Приведенная ниже информация поможет вам распознать симптомы гриппа и обеспечить правильный уход для больных находящихся дома, как во время обычного сезонного заболевания, так и во время пандемии гриппа.

В случае начала пандемии гриппа вакцина будет недоступна в течение нескольких первых месяцев. Тем не менее, стоит пройти сезонную вакцинацию от гриппа (прививка или назальный спрей) для защиты вашего организма от вирусов. Для получения дополнительной информации о сезонной вакцинации против гриппа в округе Монтгомери, штат Мэриленд, пожалуйста, позвоните по телефону: 240-777-1050 или зайдите на веб-сайт www.montgomerycountymd.gov.

Симптомы гриппа могут быть следующими:

Внезапное появление заболевания	Температура выше 100,4 градусов по Фаренгейту
Озноб	Кашель
Головная боль	Боль в горле
Заложенность носа	Мышечная боль
Ощущение слабости	Диарея, рвота, боль в животе и/или усталость чаще всего наблюдаются у детей

Предотвратите распространение болезни дома
Грипп легко передается от человека к человеку, таким образом, любой человек, который проживает или навещает дом, где есть больной гриппом, может заразиться. Поэтому важно предпринять меры для предотвращения распространения гриппа на других людей, находящихся в доме.

Что могут сделать люди, ухаживающие за больным
Люди, ухаживающие за больными гриппом,должны максимально изолировать их от окружающих. Если есть возможность, лучше всего поместить больного в отдельную комнату. Другие люди, проживающие в доме, должны свести к минимуму все контакты с больным, насколько это возможно. В идеале, человек, ухаживающий за больным, должен быть здоровым и не иметь медицинских показаний, которые относили бы его в группу риска заболевания острой формой гриппа.

Медицинские показания, которые относятся к группе «высокого риска», включают в себя следующие:

Беременность	Диабет
Болезни сердца	Болезни почек
Болезни или курс лечения, которые подавляют иммунную систему	Возраст
Хронические болезни легких	старше 65 лет

(продолжение следует)

Профилактика
Prevention

Профилактика распространения гриппа
Preventing the Spread of Influenza

Следите за появлением симптомов гриппа у других членов семьи
По возможности проконсультируйтесь со своим врачом, если у вас возникнут вопросы по уходу за больным. Однако, возможно, что в случае пандемии гриппа вам будет сложно связаться с вашим постоянным лечащим врачом. На веб-сайте Министерства здравоохранения округа Монтгомери (www.montgomerycountymd.gov) будет публиковаться свежая информация, в том числе о том, как получить консультацию врача. Если будут работать специальные телефонные горячие линии, номера телефонов также будут указаны на сайте и объявлены в средствах массовой информации.

Эффективным средством, препятствующим распространению гриппа, является ношение больным и/или ухаживающим за ним человеком хирургических масок (с завязками) или процедурных масок (с петлями для ушей) во время близкого контакта (на расстоянии приблизительно одного метра). Если Министерство здравоохранения округа Монтгомери порекомендует использование масок, их следует носить все время при близком контакте с больным гриппом. Выбрасывайте маски после каждого использования. Ношение перчаток и медицинских халатов членами семьи, обеспечивающим уход за больным на дому, **не** рекомендуется.

Что может делать каждый член семьи:

- Мойте руки водой с мылом, а если воды и мыла нет, используйте для протирания рук очищающее средство, содержащее спирт, или дезинфицирующее средство для рук (например, Purell^{R} , или другой марки) после каждого контакта с больным гриппом или соприкосновения с предметами, находящимися в зоне, где он лежит.
  МЫТЬ РУКИ — ЭТО САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ДЛЯ ВСЕХ ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В ДОМЕ.
- Не трогайте ваши глаза, нос или рот, не помыв предварительно руки, в течение 20 секунд (за это время можно два раза спеть песню Happy Birthday). Мойте руки до и после посещения туалета.
- Мойте грязную посуду в посудомоечной машине или руками в теплой воде с мылом. Нет необходимости отделять посуду и столовые приборы, использованные больным гриппом.
- Белье можно стирать в обычной стиральной машине в теплой или холодной воде с порошком. Нет необходимости отделять грязное белье и вещи, использованные больным гриппом, от остального белья. Не подносите и не держите близко к лицу или телу белье больного, чтобы не запачкаться им. Мойте руки водой с мылом после того, как вы уберете грязное белье.
- Бумажные носовые платки, использованные больным, убирайте в пакет и выбрасывайте вместе с остальным домашним мусором. Постарайтесь разместить пакет для этой цели рядом с кроватью больного.
- Регулярно протирайте столы и другие поверхности в доме с использованием обычных средств для ежедневной уборки.

(продолжение следует)

Russian

Профилактика
Prevention

Профилактика распространения гриппа
Preventing the Spread of Influenza

Предотвратите распространение болезни в обществе
Если вы заболели, лечитесь дома. Больные не должны выходить из дома до выздоровления, потому что они могут распространять свою инфекцию на других людей.

В обычный сезон заболевания гриппом больные должны избегать контакта с другими людьми в течение примерно 5 дней с момента заболевания. Во время пандемии гриппа органы здравоохранения предоставят информацию о том, как долго больные гриппом должны находиться дома.

Возможно, вы и ваши близкие захотят воспользоваться Интернетом для получения необходимой информации. Интернет может обеспечить выход на такие внешние ресурсы, как: актуальная информация о гриппе, медицинские и социальные услуги, а также доступ к службам доставки продуктов питания. Интернет поможет сократить распространение гриппа, так как позволит больным людям оставаться дома. Если же больному необходимо выйти из дома (например, для получения медицинской помощи), ему следует надеть хирургическую или процедурную маску, если это рекомендовано, и делать следующее:

- Прикрывать рот и нос при кашле и чихании бумажным носовым платком или согнутой в локте рукой, не ладонью.
- Использовать бумажные носовые платки для удержания слизистых и водянистых выделений из носа и рта.
- Выбрасывать использованные бумажные носовые платки в ближайшую корзину для мусора или носить с собой для этой цели небольшой пластиковый пакет (наподобие пакета с застежкой-молнией).
- Мойте руки водой с мылом или используйте содержащее спирт очищающее средство для рук после того, как прикрывали рот при кашле или чихании, после того, как прочищали нос или сморкались, а также после того, как вы уберете запачканные предметы и материалы, включая бумажные носовые платки.
- Во время пандемии гриппа только люди, которые ухаживают за больным или помогают, должны входить в дом, где есть больной гриппом, если только они уже не перенесли грипп.
- Если в дом должны войти другие люди, они должны избегать близкого контакта с больным и соблюдать профилактические меры по защите от гриппа, изложенные в этой брошюре.

Источники: настоящее руководство подготовлено на основе текущей информации, содержащейся в Плане на случай пандемии гриппа, предоставленном Министерством здравоохранения и социального обеспечения округа Монтгомери, штат Мэриленд, и может быть изменено. Данный документ был адаптирован и перепечатан с разрешения Департамента здравоохранения округа Сиэтл энд Кинг, штат Вашингтон.

Russian

Профилактика
Prevention

Прикрывайте рот, когда кашляете
Cover your Cough

Методы, которые может использовать каждый для предотвращения распространения инфекции при кашле или чихании.

Russian

Профилактика
Prevention

Прикрывайте рот, когда кашляете
Cover your Cough

Остановите распространение микробов, которые делают больными вас и окружающих людей!

Прикрывайте
рот, когда
кашляете

Прикрывайте рот и нос носовым платком, когда кашляете или чихаете
или
кашляйте или чихайте в тыльную сторону вашего рукава, но не в ладони.

Выбрасывайте использованный бумажный носовой платок в корзину для мусора.

Вас могут попросить надеть хирургическую маску, чтобы не заражать окружающих.

Мойте
руки
После кашля или чихания.

Мойте водой с мылом
или
протирайте содержащим спирт очищающим средством для рук.

Logos

Russian

Профилактика

Prevention

Поддерживайте здоровье тела и духа

Maintain a Healthy Mind and Body

Важная информация о том, как сохранить душевное и физическое здоровье (своё и своих близких) во время гриппа.

Russian

Профилактика
Prevention

Поддерживайте здоровье тела и духа
Maintain a Healthy Mind and Body

Когда вы будете пытаться осмыслить случившуюся вспышку гриппа или пандемию, важно помнить следующее:

- Это нормально беспокоиться о своей безопасности и семье.
- Вспышка или пандемия гриппа касается каждого.
- Огорчение и гнев являются нормальной реакцией.
- Концентрация на своих сильных сторонах поможет вам выздороветь.
- У каждого человека есть свои потребности и свои способы адаптации.

При вспышке или пандемии гриппа возможны следующие характерные реакции:

- Трудно говорить, спать, ходить и концентрировать внимание
- Повышенная раздражительность
- Депрессия, грусть, перепады настроения и плаксивость
- Ощущение беспомощности
- Переживания по поводу потери дохода и гарантий на работе, особенно, если придется оставаться на больничном в течение длительного периода времени
- Беспокойство за тех, кто зависит от вас, и о ком вы заботитесь
- Страх, что вы не сможете продолжать заниматься вашими повседневными делами
- Ощущение, что вы теряете контроль над ситуацией, особенно, когда весь контроль осуществляют другие люди
- Обостренное ощущение скуки

Как сохранить здоровье, пока вы находитесь дома:

- Соберите как можно больше информации о гриппе, и узнайте, какие характерные реакции возникают при вспышке или пандемии этой болезни.
- Занимайтесь как можно больше вашими обычными повседневными делами.

Russian

Профилактика
Prevention

Поддерживайте здоровье тела и духа
Maintain a Healthy Mind and Body

- Держите под рукой что-нибудь, что не позволит вам скучать и поддержит живость ума (игры, игрушки, и т.п.).
- Свяжитесь с психологом или позвоните в Службу психологической скорой помощи округа Монтгомери (тел.: 240-777-4000) до, во время или после вспышки или пандемии гриппа, если стратегии самопомощи вам не помогают, или вы начали принимать наркотики/алкоголь, чтобы справится с тяжелой ситуацией.
- Сделайте ваше жилое пространство максимально комфортным.
- Спите как можно больше, пытайтесь делать упражнения, правильно питайтесь и расслабляйтесь.
- Подготовьте для вашей семьи план действий в чрезвычайной ситуации: где вы сможете встретиться, если вас изолируют, и важные номера телефонов.

Уделите особое внимание детям

- Объясните детям, что это нормально расстраиваться, когда происходит что-то неприятное или пугающее.
- Поддерживайте детей в выражении их чувств и мыслей, не высказывая своей оценки.
- Наслаждайтесь обществом вашего ребенка и старайтесь вместе заниматься какими-то делами.
- Выключайте телевизор и радио, особенно, если выпуски новостей приводят вас в волнение. Если вы взволнованы, ребенок может это почувствовать.

Источники:

.

Centers for Disease Control and Prevention, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. ZERO TO THREE: *Little Listeners in an Uncertain World* (Центры по контролю и профилактике заболеваний, Управление службы по вопросам наркотической зависимости и психического здоровья. ОТ НУЛЯ ДО ТРЕХ: *Маленькие слушатели в нестабильном мире.*), www.zerotothree.org/coping. Myers, D.G. (1985).
Helping the helpers: A training manual. (Помощь помогающим: учебное пособие.) In D.M. Hartsough & D.G. Myers (Eds.),
Disaster Work and Mental Health: Prevention and Control of Stress Among Workers (Работа в чрезвычайных ситуациях и психическое здоровье: профилактика и контроль стрессов у работников.) (DHHS Publication No. ADM 85-1422, pp.45-149). Rockville, MD: NIMH. Flynn, B (1987).
Returning home following disaster work. In *Prevention and Control of Stress Among Emergency Workers: A Pamphlet for Team Managers* (Возвращение домой после работы в чрезвычайных условиях. Взято из: *Профилактика и контроль стрессов у работников аварийных бригад: Брошюра для руководителей бригад.)* (DHHS Publication No. ADM 90-1497, pp. 6-9). Rockville, MD: NIMH.

Russian

Профилактика
Prevention

Как пользоваться термометром
How to Use a Thermometer

Что должен знать каждый об использовании цифрового ротового термометра.

Russian

Профилактика
Prevention

Как пользоваться термометром
How to Use a Thermometer

Пользуйтесь цифровым термометром, который показывает температуру в цифрах, а не старыми ртутными термометрами (с серебристым или красным столбиком). Старые термометры, содержащие ртуть, опасны для окружающей среды и человеческого здоровья. Они должны правильно утилизироваться. Пожалуйста, позвоните в Управление по утилизации твердых отходов округа Монтгомери по телефону 240-777-6400, чтобы узнать, как вам утилизировать ваши старые термометры.

Измерение температуры через рот (только с помощью основного цифрового термометра)

- Поместите кончик термометра под язык. Рот должен оставаться закрытым. Не кусайте термометр.
- Когда термометр начнет подавать звуковые сигналы, достаньте его изо рта.
- Посмотрите, какие цифры показаны на экране. Нормальная температура составляет 98,6 градусов.

Измерение температуры подмышкой

- Поместите кончик термометра подмышку так, чтобы датчик соприкасался с кожей. Прижмите руку к туловищу.
- Когда термометр начнет подавать звуковые сигналы, достаньте его.
- Посмотрите, какие цифры показаны на экране. Нормальная температура составляет 98,6 градусов.

Внимание: ректальное измерение температуры рекомендуется только для младенцев и детей младшего возраста. Инструкции по применению данного метода прилагаются в комплекте с термометром. Иногда взрослым также бывает необходимо измерить температуру ректально.

Как очищать термометр

- Используйте пропитанные спиртом салфетки или ватные шарики (пропитанные 70% изопропиловым спиртом или медицинским спиртом).
- Протрите проспиртованной салфеткой или ватным шариком всю поверхность термометра.
- Просушите термометр с помощью чистой сухой салфетки или ватного шарика.
- НИКОГДА не убирайте не очищенный термометр в футляр для хранения.

Внимание: Если необходимо измерять температуру часто, используйте пластиковый колпачок для кончика термометра. НЕ НАДО повторно использовать упаковку.

Профилактика
Prevention

Формула дезинфекции
Formula for Disinfection

Необходимо протирать поверхности, такие как столы, туалеты и раковины, перила, телефоны, компьютерные клавиатуры и мышки, пульты дистанционного управления и другие поверхности в вашем доме, к которым вы часто прикасаетесь.

Дезинфицирующее средство	Рекомендуемое использование	Меры предосторожности
Можно использовать хлорную известь в соотношении 1 к 10 с водой. Например, чтобы приготовить 1 кварту дезинфицирующего средства смешайте 1/3 стакана извести с $3^{1/3}$ стаканами воды. Чтобы сохранить дезинфицирующие свойства хлорной извести, храните ее в непрозрачном контейнере, избегая попадания солнечного света. **Для наибольшей эффективности ежедневно перемешивайте.** Спрей для обработки поверхностей Clorol^{R} является хорошей альтернативой предварительно подготовленной смеси. Дезинфицирующие салфетки также подходят для обработки поверхностей.	Дезинфекция материалов, загрязненных кровью и жидкостями организма.	Следует использовать в хорошо проветриваемых помещениях. Для работы с неразбавленной хлорной известью необходимы перчатки и защитная одежда. **НЕ** смешивайте с сильными кислотами или с продуктами, содержащими аммоний, чтобы избежать выброса вредных паров. Вызывает коррозию металлов.
Спирт: Например, 70% изопропиловый (медицинский) спирт или 60% этиловый спирт. Purell^{R} или подобные безводные антибактериальные средства для очистки рук могут использоваться в гигиенических целях.	Гладкие металлические поверхности, столешницы и другие поверхности, на которых нельзя использовать хлорную известь.	Воспламеняемый и токсичный. Следует использовать в хорошо проветриваемых помещениях. Избегайте вдыхания. Хранить вдали от источников тепла, электрооборудования, огня и горячих поверхностей.

Russian

Профилактика
Prevention

Советы для тех, кто лечится от гриппа дома
Influenza Stay at Home Toolkits

Список рекомендуемых вещей, которые должны быть в наборе для оказания первой помощи.

Russian

Профилактика
Prevention

Советы для тех, кто лечится от гриппа дома
Influenza Stay at Home Toolkits

Список рекомендуемых вещей для людей, которые должны быть в домашнем наборе для оказания первой помощи.

- **Термометр (предпочтительно, цифровой)** — информация о том, как измерять температуру и очищать термометр, представлена в данном руководстве.
- **Проспиртованные салфетки или ватные шарики, пропитанные 70% изопропиловым спиртом или медицинским спиртом (для очистки термометра)**
- **Жаропонижающее средство (Motrin^{R}, Advil^{TM}, или Tylenol^{TM})** — принимать по назначению врача.
- **Соки и жидкости** — питье необходимо!
- **Хлорная известь —** формула для дезинфекции представлена в данном руководстве.
- **Пластиковые/бумажные столовые приборы, тарелки, чашки и салфетки** — чтобы не было необходимости мыть посуду, использованную больным(и) гриппом.
- **Бумажные носовые платки** — чтобы удерживать секрецию из органов дыхания. Выбрасывать в ближайшую мусорную корзину.
- **Мыло и вода** — для мытья рук.
- **Дезинфицирующее средство для рук (типа Purell^{R})** — использовать, если невозможно вымыть руки с мылом.
- **Пакеты для мусора** — выбрасывать использованные продукты (например, бумажные носовые платки, пластиковые или бумажные предметы).
- **Хирургические (с завязками) или процедурные (с петлями для ушей) маски, по одной на каждого члена семьи** — использовать, только если было соответствующее указание Министерства здравоохранения округа Монтгомери (которое будет уведомлено Центрами по контролю и профилактике заболеваний).
- **Список** Интернет-ресурсов для возможной доставки товаров и услуг на дом (например, продовольственные товары, медицинские товары).

Russian

Уход
Caregiving

Забота о членах семьи, друзьях, соседях и домашних животных
Care for Families, Friends, Neighbors and Pets

Russian

Уход
Caregiving

Как ухаживать за больным гриппом
How to Care for Someone with Influenza

Советы и рекомендации как ухаживать за больным гриппом.

Уход
Caregiving

Как ухаживать за больным гриппом
How to Care for Someone with Influenza

Во время крупной вспышки или пандемии гриппа, когда люди заболевают по всему миру, средства массовой информации и здравоохранительные учреждения объявят жителям округа Монтгомери о том, как им получить медицинскую консультацию и уход. **Приведенная ниже информация является общим руководством и не претендует на то, чтобы заменить собой медицинскую консультацию врача.**

Мониторинг и комфортность

Ведите журнал наблюдений. Дата, время, что наблюдается. Записывайте следующую информацию о состоянии больного, по крайней мере, раз в день или чаще, по мере изменения симптомов, указывайте дату и время. Пожалуйста, посмотрите прилагаемый журнал наблюдений (Раздел – Уход, листок 2).

- Измеряйте температуру больного с помощью цифрового термометра
- Отмечайте цвет кожи больного (розовый, бледный, голубоватый) и сыпь
- Записывайте примерное количество жидкости, потребляемой за день и минувшую ночь
- Записывайте, сколько раз в день больной ходит в туалет, и какого цвета у него моча (от прозрачного до светло-желтого, темно-желтого, коричневого или красного)
- Записывайте все лекарства, дозы и время приема

Держите бумажные носовые платки и пакет для мусора, чтобы их выбрасывать, в непосредственной близости от больного.

Помните, что температура свидетельствует о том, что организм борется с инфекцией. Она спадет, когда человеку станет лучше. Смачивание кожи губкой с теплой водой (температуры тела) может снизить температуру больного, но только на время смачивания. **Не смачивайте кожу больного спиртом.**

Опасайтесь осложнений после гриппа. Осложнения часто возникают у людей, имеющих такие проблемы со здоровьем, как диабет, болезни сердца и легких, но могут появиться у любого человека, перенесшего грипп. **Если у больного наблюдаются какие-либо из перечисленных ниже осложнений, немедленно обратитесь к врачу.**

- Затруднение дыхания, учащенное дыхание, или голубоватый цвет кожи или губ
- Кашель с кровью
- Признаки обезвоживания (не пьет достаточно жидкости и не может потреблять достаточно жидкости)
- Больной с трудом отвечает на вопросы или выражает свои мысли, проявляет признаки запутанности
- Судороги
- После некоторого улучшения состояния наступает ухудшение
- Если у ребенка до 2 месяцев держится температура, он плохо ест и мочится реже, чем 3 раза в день, или наблюдаются другие признаки болезни.

(продолжение следует)

Уход
Caregiving

Как ухаживать за больным гриппом
How to Care for Someone with Influenza

Лекарства
Используйте ибупрофен (Advil™ или Motrin®) или ацетаминофен (Tylenol™) или другие средства, согласно предписанию врача, для снижения температуры, боли в горле и общего ощущения дискомфорта. **Не давайте аспирин детям и подросткам**, потому что он может вызвать синдром Рейе — заболевание, опасное для жизни.

Жидкости и питание
Если у больного **нет** рвоты, часто предлагайте ему выпивать понемногу жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание, даже если больной не испытывает жажды. Если больной не ест твердую пищу, давайте ему жидкости, содержащие сахара и соли, такие как бульоны или супы, спортивные напитки типа Gatorade® (разведенный напополам с водой), Pedialyte® или Lytren® (неразбавленный), имбирная газировка, кола и другие содовые напитки, кроме диетических напитков и напитков с высоким содержанием кофеина. Регулярное мочеиспускание является признаком нормальной гидратации организма.

Рекомендуемое минимальное ежедневное потребление жидкости, если больной не ест твердую пищу:
Для маленьких детей — $1^{1/2}$ унции на фунт веса в день (умножьте вес ребенка на 1,5). Например:

- Ребенку весом 10 фунтов необходимо примерно 15 унций жидкости в день
- Ребенку весом 20 фунтов необходимо примерно 30 унций жидкости в день

Детям старшего возраста и взрослым — от $1^{1/2}$ до $2^{1/2}$ кварт в день (3–5 8-унцевых чашек или 2–3 12-унцевых банок или бутылок)

Если у больного **есть** рвота, не давайте ему перорально никакой жидкости или пищи, по крайней мере, в течение часа. Дайте желудку отдохнуть. После, дайте ему какой-либо чистой жидкости, например, воды, слабого чая, имбирной газировки или бульона в очень небольших количествах. Начните от одной чайной ложки до одной столовой ложки чистой жидкости каждые 10 минут. Если у человека опять начнется рвота, дайте желудку отдохнуть еще час. Затем опять попробуйте давать ему часто понемногу чистой жидкости. Если рвота прекратится, постепенно увеличивайте количество предлагаемой жидкости и начинайте давать жидкости, содержащие сахара и соли. После 6-8 часов жидкой диеты без рвоты, предложите больному твердую легко усваиваемую пищу, например, соленые крекеры, сухой тост, суп, картофельное пюре или рис. Постепенно возвращайтесь к привычной диете.

Грудных детей с рвотой можно продолжать кормить грудью. Давайте ребенку грудь чаще, на 4-5 минут каждые 30-45 минут, или попробуйте давать ему бутылочку с небольшим количеством (1/2 унции или меньше) Pedialyte® или Lytren® каждые 10 минут.

(продолжение следует)

Уход
Caregiving

Как ухаживать за больным гриппом
How to Care for Someone with Influenza

Скажите больному, чтобы он постарался не курить и не принимать алкоголь. **Не разрешайте курить в доме.**

Следите за появлением следующих признаков обезвоживания или недостаточного потребления жидкостей:

- Слабость и невосприимчивость
- Пониженное слюноотделение/сухой рот и язык
- Западание глаз
- Натяжение кожи или тургор: это можно проверить, если слегка ущипнуть и оттянуть кожу большим и указательным пальцем на 1 секунду. В нормальном состоянии кожа сразу же вернется в свое обычное положение. Если же у человека обезвоживание, кожа «растянется» и потребуется еще пара секунд, чтобы она выровнялась.
  Лучше всего это проверять на коже живота у ребенка или в верхней части грудной клетки у взрослого человека.
- Симптомы обезвоживания у младенцев проявляются в том, что им меняют менее 3 подгузников в сутки.
- Пониженное мочеиспускание, моча при обезвоживании приобретает темно-желтый цвет. Больные, которые потребляют достаточное количество жидкости, должны мочиться, как минимум, каждые 8-12 часов.
- Если у больного началось обезвоживание, давайте ему часто по глотку или по чайной ложке жидкости в течение **4-часовго периода**. Следите за увеличением мочеиспускания, осветлением мочи и улучшением общего состояния больного.

Обезвоживание у младенцев и у детей старшего возраста может быть опасным. Незамедлительно обратитесь к врачу, если симптомы не проходят и состояние больного ухудшается.

Поддерживайте здоровое состояние духа

- Создайте для больного человека максимально удобные условия.
  Отдых необходим.
- Расскажите вашей семье, почему человека могут попросить лечиться дома.
- Расскажите вашей семье, что нормальными реакциями на стрессовое событие могут быть такие чувства, как: нервозность, грусть, бессонница и уныние.
- Свяжитесь с психологом или позвоните в Службу психологической скорой помощи округа Монтгомери (тел.: 240-777-4000) до, во время или после вспышки или пандемии гриппа, если стратегии самопомощи вам не помогают, или вы начали принимать наркотики/алкоголь, чтобы справится с тяжелой ситуацией.

Для детей:

- Объясните детям, что это нормально расстраиваться, когда происходит что-то неприятное или пугающее.
- Поддерживайте детей в выражении их чувств и мыслей, но не высказывайте своей оценки.
- **Как можно скорее возвращайтесь к вашим повседневным делам.**

Источники: Данный документ был адаптирован и перепечатан с разрешения Департамента здравоохранения округа Сиэтл энд Кинг, штат Вашингтон. Информация получена из Министерства здравоохранения и социального обеспечения США, Центров по контролю и профилактике заболеваний и Управления по вопросам наркотической зависимости и психического здоровья Министерства здравоохранения и социального обеспечения США.

Russian

Уход
Caregiving

Персональный журнал наблюдений
Personal Care Log

Таблица для наблюдения за состоянием человека, больного гриппом.

Russian

Уход
Caregiving

Персональный журнал наблюдений
Personal Care Log

Журнал наблюдений за больным гриппом

(Откопируйте, заполняйте, и берите с собой на прием к врачу)

Имя_____ Имя врача_____

Дата	Время	Наблюдения*	Температура	Лекарства

*Любые симптомы, такие как кашель, сбивчивость, как выглядит человек, что он делает, жидкости и пища, принятые с момента последнего наблюдения.

Russian

Уход
Caregiving

Персональный журнал наблюдений
Personal Care Log

Журнал наблюдений за больным гриппом

(Откопируйте, заполняйте, и берите с собой на прием к врачу)

Имя_____ Имя врача_____

Дата	Время	Наблюдения*	Температура	Лекарства

*Любые симптомы, такие как кашель, сбивчивость, внешний вид человека; что он делает, жидкости и пища, принятые с момента последнего наблюдения.

Russian

Уход
Caregiving

Список предметов, необходимых для животных в случае чрезвычайной ситуации.
Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist

Информация о том, как позаботиться о домашних животных в случае чрезвычайной ситуации.

Russian

Уход
Caregiving

Список предметов, необходимых для животных в случае чрезвычайной ситуации.
Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist

СПИСОК ПРЕДМЕТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ
В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

ПОДГОТОВЬТЕ НАБОР НА СЛУЧАЙ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ СЕГОДНЯ!

ПИЩА
- Храните как минимум недельный запас продуктов в герметичных контейнерах
- Меняйте продукты каждые три месяца
- Положите в набор консервный ключ, ложку и дополнительную миску

ВОДА
- Храните как минимум двухнедельный запас воды в герметичных контейнерах
- Меняйте воду каждые два месяца
- Положите в набор дополнительную миску

ИДЕНТИФИКАЦИЯ
- Животные должны всегда носить ошейник с ярлыком
- Идентифицируйте ваше животное навсегда с помощью микрочипа
- Храните текущие фотографии ваших животных
- Запечатлите на некоторых фотографиях себя вместе с животным, как доказательство собственности на него

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ/ЛЕКАРСТВА
- Соберите или купите базовый набор для оказания первой помощи животным и соответствующую книгу
- Положите в набор как минимум недельный запас каких либо долгосрочных лекарств
- Сделайте ярлык на ошейник с указанием медицинских показаний

ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ДЛЯ ЧИСТКИ
- Подготовьте небольшой контейнер с хозяйственным мылом и дезинфицирующее средство
- Положите в набор несколько рулонов бумажных полотенец и пластиковые пакеты

E.A.R.S
/LOGO/
Emergency Animal Rescue Service
No Animal Left Behind!
Служба спасения животных при чрезвычайных ситуациях
Ни одно животное не останется забытым!

Russian

Уход
Caregiving

Список предметов, необходимых для животных в случае чрезвычайной ситуации.
Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist

СПИСОК ПРЕДМЕТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЖИВОТНЫХ
В СЛУЧАЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ

ВИДОСПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

ПТИЦЫ, РЕПТИЛИИ И КРОЛИКИ
- Как минимум, недельный запас подстилки для клетки
- Сеть с длинной ручкой, тяжелое полотенце и одеяло
- Фонарик и дополнительные батарейки
- Дополнительные бутылочки для воды или миски
- Клетка или специальная сумка для переноски животных

СОБАКИ
- Совок для сбора экскрементов и/или маленькие пластиковые пакеты
- Разборный ящик или конура
- Ошейник, поводок и привязь

КОШКИ
- Дополнительный кошачий туалет и совок
- Недельный запас наполнителя для кошачьего туалета
- Небольшой пластиковой контейнер для перевозки животных в самолете
- Шлейка и поводок

ЛОШАДИ, СВИНЬИ И КРУПНЫЙ РОГАТЫЙ СКОТ
- Уздечка и повод для каждого животного
- Дополнительное ведро для кормления, поилка, солевой лизунец и веревка-стреножка
- Чистые мусорные баки для большого количества воды
- Двухнедельный запас материалов для подстилки
- Панели ограждения для уменьшения загонов
- Навозные вилы

LOGO
UNITED ANIMAL NATION
PO BOX 188890
SACRAMENTO, CA 95818
(916) 429-2457 tel
(916) 429-2456 fax
www.uan.org web
info@uan.org email

Russian

Уход
Caregiving

Руководство для сотрудников, вышедших на работу после гриппа
Guidance for Employees Returning Back to
Work After Influenza Illness

Рекомендации для тех, кто недавно вылечился от гриппа и готов вернуться на работу.

Russian

Уход
Caregiving

Руководство для сотрудников, вышедших на работу после гриппа
Guidance for Employees Returning Back to
Work After Influenza Illness

Обзор симптомов вируса гриппа
Вирусы гриппа передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем (например, когда инфицированный человек кашляет или чихает в непосредственной близости, обычно на расстоянии одного метра или меньше, от неинфицированного человека). Также вирус может передаваться посредством контакта с инфекционными или контагиозными респираторными выделениями на руках зараженного человека или при соприкосновении с предметами или поверхностями, загрязненными вирусом.

Обычно инкубационный период, время с момента, когда человек был впервые подвержен заражению инфекционной болезнью, до момента, когда начнут проявляться признаки и симптомы заболевания, для сезонного гриппа составляет от 1 до 4 дней, в среднем, 2 дня. Взрослые могут быть заразными со дня, предшествовавшего появлению симптомов, и в течение 5-7 дней с начала болезни. Дети могут быть заразными более 10 дней с начала появления симптомов. Люди с сильно ослабленным иммунитетом могут быть заразными в течение нескольких недель или месяцев.

Текущие критерии для сотрудников, которые выходят на работу после сезонного гриппа
Работники, заболевшие гриппом, должны находиться дома, пока не будут полностью соблюдены следующие критерии:

- Прошло как минимум 5 дней с момента, когда появились симптомы болезни; И
- Температура спала и не поднималась в течение как минимум последних 24 часов; И
- Кашель проходит (снижается его частота и количество выделений, при этом не возникает дискомфорта в груди и одышки).

При возвращении на работу сотрудники должны продолжать соблюдать «этикет» при кашле и правила мытья рук. (См. «Прикрывайте рот, когда кашляете», лист Профилактика 2).

Критерии при пандемии гриппа

Специалисты не могут точно сказать, будет ли способ передачи инфекции, инкубационный период или контагиозный период пандемического вируса гриппа таким же, как при обычном сезоном гриппе. Поэтому сотрудники должны следить за особыми рекомендациями Министерства здравоохранения округа Монтгомери во время пандемии гриппа. Контроль за заболеванием на рабочем месте, включая сообщение о том, когда можно выходить на работу, будет осуществляться посредством различных средств массовой информации. Для получения наиболее свежей информации, пожалуйста, позвоните по телефону справочной линии Министерства здравоохранения округа Монтгомери: 240-777-4200 или зайдите на веб-сайт: www.montgomerycountymd.gov.

Лечимся от гриппа дома
Руководство
Stay at Home Toolkit

Ресурсы
Resources

Правительство округа Монтгомери

www.montgomerycountymd.gov

Справочная линия по вопросам здравоохранения	240-777-4200
Круглосуточная горячая линия Службы доверия	240-777-4000

Американский Красный крест
www.redcross.org

Центры по контролю и профилактике заболеваний
www.cdc.gov

Гуманитарное общество Соединенных Штатов
www.hsus.org

Управление службы по вопросам наркотической зависимости и психического здоровья
www.samhsa.gov

Министерство здравоохранения и социального обеспечения округа Монтгомери
Департамент общественного здравоохранения