**Что делать, если у Вас появились симптомы заболевания, похожего на грипп**

Новый вирус гриппа H1N1 вызывает заболевание у инфицированных людей в Соединенных Штатах и других странах по всему миру. CDC ожидает, что это заболевание может продлиться ещё некоторое время. В результате, Вы или окружающие Вас люди могут заболеть. А раз это так, Вам необходимо уметь распознавать симптомы и знать, что делать.

**Симптомы**

Симптомы этого нового заболевания, вызываемого высокопатогенным вирусом гриппа А (H1N1) у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея и рвота. Группы повышенного риска для нового заболевания пока не известны, но возможно, они те же, что и для сезонного гриппа. К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания), и лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, ВИЧ-инфицированные).

**Избегайте контактов с другими людьми**

Если Вы больны, Вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью.  Если Вы вышли из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, наденьте маску или имейте при себе носовой платок, чтобы прикрывать рот и нос во время кашля и чихания. Вообще, Вы должны максимально избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их. В настоящее время CDC считает, что этот новый вирус имеет такие же свойства, что и вирусы сезонного гриппа с точки зрения способа его распространения. Что касается сезонного гриппа, исследования показали, что люди могут быть заразными в течение 8 дней: от 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

**Лечение тяжёлых форм заболевания**

Считается, что большая часть людей способна выздороветь без медицинской помощи.

Если Вы тяжело больны или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа, свяжитесь с участковым врачом или обратитесь за медицинской помощью. Ваш врач определит, требуется ли Вам углубленное прохождение исследований на грипп и определит тактику лечения. Следует иметь в виду, что если заболеваемость гриппом приобретает широкое распространение, осуществлять дальнейшие лабораторные исследования на грипп не целесообразно, и Ваш врач может принять решение о том, чтобы не проводить исследования на вирус гриппа.

Противовирусные препараты могут применяться для лечения лиц с тяжелым формами заболевания гриппа. Противовирусные препараты, эффективные  против вирусов гриппа, включая грипп А (H1N1), выпускаемые в форме таблеток, жидкостей, ингаляторов, должны выдаваться по рецепту, выписанному лечащим врачом.

Аспирин или аспирин-содержащие препараты (например, субсалицилат висмута – пепто-бисмол) не должны применяться при подтвержденном или подозреваемом случае заболевания, вызванном новым вирусом гриппа типа А (H1N1), лицами от 18 лет и младше - в связи с риском возникновения синдрома Рейе. Для снижения высокой температуры рекомендуются другие жаропонижающие средства, такие, как ацетаминофен (парацетамол, панадол) или нестероидные противовоспалительные препараты. Проверяйте состав продаваемых без рецепта препаратов против простуды и гриппа, чтобы узнать, содержат ли они аспирин.

Детям младше 4 лет продаваемые без рецепта препараты против простуды не должны применяться без предварительной консультации с врачом.

**Симптомы, которые должны Вас насторожить**

Если Вы заболели и у Вас имеются симптомы заболевания, срочно обращайтесь к врачу.

Вам также следует срочно обратиться за медицинской помощью при появлении следующих тревожных симптомов заболевания у детей:

* Быстрое или затрудненное дыхание
* Синюшная или посеревшая кожа
* Тяжелая или устойчивая рвота
* Сонливость
* Болезненная чувствительность, при которой ребенок не желает, чтобы его держали на руках
* Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем
* **Что касается взрослых, Вам следует обратиться за помощью при появлении следующих тревожных симптомов:**
* Затрудненное дыхание или одышка
* Боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости
* Внезапное головокружение
* Спутанность сознания
* Сильная или устойчивая рвота
* Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем