**Защитите себя, свою семью и общество**

* Следите за новой информацией. Работники здравоохранения будут предоставлять новую информацию по мере ее поступления.
* Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.
* Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
* Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.
* Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.
* Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после того, как проявились симптомы болезни, или в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, если симптомы будут сохраняться долее 7 дней. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо для того, чтобы Вы не заразили других людей и не далее не распространяли вирусную инфекцию.
* Следуйте рекомендациям органов здравоохранения относительно закрытия школ, избегания мест скопления людей и соблюдения других мер социальной разобщенности.

**Шаги для уменьшения распространения гриппа в домашних условиях**

При обеспечении ухода за членом семьи - больным гриппом, наиболее важным способом предохранения для Вас и других членов семьи является:

* размещение больного члена семьи отдельно от других
* напоминание больному о необходимость прикрываться при кашле и необходимости чаще мыть руки с мылом и водой или протирать их спиртосодержащей жидкостью для очистки рук, особенно после кашля или чихания.
* частое мытье рук с мылом или протирание их спиртосодержащей жидкостью для рук всеми членами семьи
* просьба к тому, кто осуществляет медико-санитарную помощь, предоставить антивирусные препараты, такие как озельтамивир (Тамифлю®) или занамивир (Реленза®) для предупреждения гриппа в том случае, если члены семьи контактируют с больным, особенно, если кто-то из них имеет хроническое заболевание.

**Размещение больного**

* Поместите больного в комнате, отделенной от общих помещений в доме. (Например, в свободную комнату с отдельной ванной комнатой, если это возможно.) Держите дверь в комнату больного закрытой.
* Кроме случаев получения лечения, больные  гриппом не должны покидать дом, если у них повышенная температура или если они могут быть распространителями инфекции (7 дней после появления симптомов у взрослых. Дети могут быть распространителями вируса более 7 дней).
* Если больным гриппом необходимо покинуть дом (например, для получения лечения), они должны прикрывать свой нос и рот при кашле и чихании и надеть по возможности медицинскую маску.
* Больному необходимо носить медицинскую маску, если он находится на общей территории дома поблизости от других людей.
* Больным по возможности следует пользоваться отдельной ванной комнатой. Эту ванную комнату следует ежедневно мыть с дезинфектантами (см. ниже).

**Защита других людей в доме**

* Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители. Помните, что звонок по телефону безопаснее, чем визит.
* По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
* Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина. (Беременная женщина имеет повышенный риск возникновения осложнений после гриппа, ее иммунитет понижен во время беременности).
* Все члены семьи должны часто мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук, в частности, после каждого контакта с больным или после посещения комнаты или ванной комнаты больного.
* Используйте туалетную бумагу для вытирания рук после мытья, или выделите отдельные полотенца каждому члену семьи. Например, пусть члены семьи имеют полотенца разного цвета.
* По возможности, хорошо проветривайте общие помещения (т.е. держите открытыми окна в комнатах отдыха, на кухне, в ванных комнатах и т.д.).
* Антивирусные препараты способны предотвратить грипп, поэтому проверьте с тем, кто осуществляет медико-санитарную помощь, могут ли члены семьи использовать эти антивирусные препараты.

**Если Вы осуществляете уход**

* Избегайте того, чтобы Ваше лицо находилось напротив лица больного.
* Если Вы держите на руках больного маленького ребенка, положите его подбородок себе на плечо, чтобы он не кашлял Вам в лицо.
* Мойте Ваши руки с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук после того, как Вы прикасались к больному, или держали использованные салфетки или белье.
* Ухаживающий за больным может заразиться гриппом от того, за кем он ухаживает, и ухаживающий может заразить гриппом других до того, как у него самого появятся симптомы гриппа. Следовательно, человек, ухаживающий за больным, должен носить маску, когда он покидает дом, чтобы не распространять грипп, находясь на ранней стадии инфекции.
* Побеседуйте с человеком, осуществляющим медико-санитарную помощь, о возможности применения антивирусных препаратов тому, кто ухаживает за больным гриппом.
* Следите за собой и за членами семьи на предмет появления симптомов гриппа, и в случае появления этих симптомов звоните по горячей линии или тому, кто осуществляет медико-санитарную помощь.

Использование лицевых масок или респираторов

Избегайте близких контактов (менее 6 футов) с больным.

* Если Вам приходится близко контактировать с больным (например, ухаживая за больным младенцем), старайтесь проводить как можно меньше времени в таком состоянии и постарайтесь надеть лицевую маску или респиратор N95.
* Респиратор N95, который надежно прилегает к лицу, способен не пропустить те мельчайшие частицы, которые проникли бы в дыхательные пути между краями лицевой маски и лицом, но по сравнению с медицинской маской, через респиратор труднее дышать в течение длительного времени.
* Лицевые маски и респираторы можно купить в аптеках, в магазинах для ремонта и спецодежды.
* Надевайте респиратор N95, если Вы помогаете больному применять аэрозоли или ингалятор по предписанию врача. Такие процедуры следует проводить в отдельной комнате подальше от общих помещений в доме, если это возможно.
* Использованные лицевые маски и респираторы должны быть немедленно убраны в мусор, чтобы они ни с чем не соприкасались.
* Избегайте повторного использования лицевых масок и респираторов по возможности. Если используется тканевая маска, бывшая в употреблении, она должна быть выстирана с обычными детергентами для стирки и высушена в горячей сушилке.
* После того, как Вы сняли лицевую маску или респиратор, вымойте руки с мылом или протрите их спиртосодержащим средством для рук.

**Мытье дома, стирка и уборка мусора**

* Выбрасывайте салфетки и другие одноразовые предметы, использованные больным, в мусор. Мойте руки после прикосновения к использованным салфеткам и подобному мусору.
* Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно вокруг столов, в ванных комнатах, поверхность детских игрушек), протирая их с использованием домашних дезинфектантов согласно инструкциям на товарных ярлыках.
* Нет необходимости стирать белье и постельные принадлежности и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без предварительной обработки (стирка, мытье).
* Стирайте постельное белье и полотенца, используя обычное мыло для стирки, и сушите в горячей сушилке. Не переносите грязное белье «в охапке» до  места стирки, чтобы предотвратить собственное инфицирование. Мойте руки с мылом или протирайте спиртосодержащей жидкостью для рук после того, как соприкасались с грязным бельем.
* Посуду следует мыть в посудомоечной машине или вручную с использованием моющих средств.