

**Эпидемия** (epidemic) - внезапная вспышка инфекционного заболевания, которое быстро распространяется среди населения, поражая большое количество людей. В настоящее время чаще всего случаются эпидемии гриппа.

Наиболее опасной формой является **пандемия**, (pandemic) - широко распространившаяся эпидемия какого-либо заболевания, в результате которой болезнь поражает многих людей в различных странах мира.

**Грипп** — это острое респираторное инфекционное заболевание.

Возбудителем гриппа являются **вирусы** - простейшие микроорганизмы, которые, попав в организм человека (или животного) вызывают соответствующее инфекционное заболевание. Большинство случаев гриппа вызвано тремя типами вирусов А, В и С.

**Сезонный (обычный) грипп** вызывается обычными, известными вирусами гриппа. Поскольку вирус «знакомый», организм человека знает, как с ним бороться.

**Пандемический грипп** вызывается новым для человеческой популяции вирусом. Такие вирусы появляются примерно три раза в столетие, при этом болезнь распространяется по всему миру.

Пандемия гриппа возникает тогда, когда появляется новый вирус гриппа, с которым люди ранее не сталкивались и, следовательно, не имеют иммунитета к нему. Вместо 5-10 процентов заболевших сезонным гриппом можно ожидать приблизительно 35 процентов больных во время пандемии. Поскольку у людей нет иммунитета, вирус может привести к более серьезным заболеваниям, чем вследствие сезонного гриппа. В то время как сезонный грипп становится причиной смерти в менее чем у 1 из 1000 больных, пандемический вирус может привести к гораздо более высоким показателям смертности. Наихудшие последствия пандемии наблюдались в прошлом веке, во время «испанки» 1918 года. Тогда в Соединенных Штатах скончались приблизительно 2 человека из каждых 100 заболевших. Результатом пандемии 1918 года стали 40-100 миллионов смертей во всем мире.

**Грипп А(Н1N1).** В настоящее время мы имеем дело с новым вирусом, который передается от человека к человеку. Многие называют его «свиным гриппом». Ученые предпочитают называть его гриппом А(Н1N1) свиного происхождения. Этот вирус развился из вируса, вызывающего грипп у свиней. По данным ВОЗ, на сегодняшний день это самый распространенный вирус гриппа в мире.

В июне 2009 года Всемирная организация здравоохранения объявила пандемию гриппа А(Н1N1). Понятие «пандемия» в данном контексте означает, что появившийся новый для человека вирус гриппа распространяется и вызывает заболевания во многих районах мира. Данная пандемия гриппа – первая за последние 40 лет: предыдущая была в 1968 г.

В глобальном масштабе пандемия характеризуется *умеренной тяжестью*. Это означает, что:

- Большинство заболевших выздоравливает без госпитализации и медицинской помощи.
- В целом, национальные уровни распространенности тяжелых заболеваний гриппом А(Н1N1), по всей видимости, схожи с уровнями, наблюдаемыми в течение периодов сезонного гриппа, хотя в ряде мест и некоторых учреждениях отмечаются высокие уровни заболеваемости.
- В целом, больницы и системы здравоохранения в большинстве стран справляются с наплывом людей, обращающихся за помощью, однако в некоторых местах отдельные учреждения и системы испытывают чрезмерное напряжение.

ВОЗ, однако, обеспокоена тем, что при нынешней пандемии серьезные случаи заболевания и случаи смерти происходят, в основном, среди молодых людей, включая как ранее здоровых лиц, так и лиц, уже имеющих проблемы со здоровьем, или беременных женщин.

Степень тяжести пандемии может меняться со временем и различаться в зависимости от территории или группы населения.

Влияние пандемии на население будут определять следующие факторы:

- Свойства вируса, эпидемиологические и клинические проявления;
- Уровень уязвимости общества;
- Потенциал общества для реагирования.

### **Диагностика пандемического гриппа**

На основании симптомов поставить диагноз «пандемический грипп» невозможно, поскольку симптомы те же, что и у обычного гриппа. Необходимо лабораторное исследование, которое проводится в случае тяжелого течения заболевания.

Поскольку прогнозируется очень большое количество заболевших, мер, принимаемых на государственном уровне, будет недостаточно для эффективного противодействия распространению заболевания. В связи с этим очень важно ответственное и безопасное поведение каждого человека, основанное на достоверной информации о пандемии. Поэтому Международная Федерация Обществ Красного Креста и Красного Полумесяца (МФОККиКП) разработала информационную кампанию «Ваша лучшая защита – Вы сами».

Цели этой кампании:

- ➡ повысить информированность населения, не усиливая страх
- ➡ проинформировать о реальном положении дел
- ➡ способствовать изменениям в поведении и образе жизни

- ➡ предоставить каждому человеку возможность внести свой вклад в решение проблемы – ради самих себя и всего мира.

#### Симптомы гриппа:

- Температура тела 38 и выше
- Кашель
- Чихание
- Боль в горле
- Боль в мышцах и/или суставах
- Усталость
- Головная боль
- Насморк или заложенность носа
- Озноб
- Слабость

#### У детей возможны:

- Тошнота или рвота
- Спазмы в животе
- Диарея

#### Пути передачи гриппа:

- Воздушно-капельный.  
При этом вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому. Во время кашля, чихания, разговора, больной гриппом разбрызгивает мельчайшие частицы слюны, слизи и мокроты, которые содержат большое количество вируса. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с радиусом до 2 метров.
- Грипп может передаваться через касание инфицированных лиц или загрязненных предметов и поверхностей. (Вирус может жить вне организма в течение двух дней до 72 часов).

! Вирус может передаваться носителями вируса - людьми, которые не чувствуют себя плохо и не выглядят больными.

Подъем заболеваемости гриппом начинается в холодное время года. Инкубационный период обычно длится от 2 до 7 дней. Если грипп протекает без осложнений, то острый период болезни продолжается 3-5 дней и окончательное выздоровление наступает в течение 5-10 дней. Однако после гриппа часто возникают повторное инфицирование бактериями или другими вирусами (так как организм ослаблен болезнью). После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться такие явления, как утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница.

В процессе болезни у больного могут появиться один или несколько из следующих признаков:

- Больному вдруг становится намного хуже (особенно после улучшения)
- Очень затруднено дыхание, одышка

- Больной не может пить, его постоянно рвет или появляются признаки обезвоживания.
- Губы или кожа синеют
- Наблюдается помутнение сознания, например, пациент не узнает членов семьи, друзей.
- Судороги (конвульсии, которые человек не может контролировать)
- Боль в груди
- Кашель с кровью
- Потеря сознания (обмороки, отсутствие реакции на свое имя, на легкое физическое воздействие)
- Болен ребенок младше двух месяцев, или если ребенок старше, но отказывается есть.

Эти признаки говорят о том, что состояние больного резко ухудшилось и ему необходима срочная медицинская помощь!

### **Чем опасен грипп?**

Основная опасность гриппа — это риск развития постгриппозных осложнений, таких как: пневмония, осложнения сердечно-сосудистой системы, обострения хронических заболеваний, мышечные осложнения, бронхит, отит и др. Самое распространенное осложнение гриппа А(Н1N1) на сегодняшний день — тяжелая пневмония, которая развивается очень быстро и плохо поддается лечению. Грипп способствует снижению защитных свойств организма. Это приводит к обострению различных хронических заболеваний — ревматизма, хронической пневмонии, пиелита, холецистита, дизентерии, токсоплазмоза и пр., к возникновению вторичных бактериальных осложнений. А также:

- часто приводит к тяжелым, иногда смертельным осложнениям;
- не лечится антибиотиками;
- быстро передается ближайшему окружению;
- тяжело протекает (сильный жар, озноб, головная и мышечная боль, ломота, общая слабость и разбитость);
- приковывает к постели на несколько дней, выбивает из обычного ритма жизни как минимум на 2 недели.

### **Кто в наибольшей опасности?**

- беременные женщины
- дети
- больные другими заболеваниями
- возможно, другие группы населения

## **ПЯТЬ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА**

1. Соблюдайте дистанцию при общении
2. Мойте руки
3. Закрывайте рот и нос при кашле и чихании
4. Изолируйте больных
5. Избавляйтесь от мусора

Перечисленные средства не остановят распространение гриппа. Но если мы будем применять их совместно и с течением длительного времени, то мы сможем:

- Замедлить распространение гриппа, что даст возможность оказать помощь всем, кто в этом нуждается.
- Сократить количество людей, одновременно заболевших гриппом, снижая тем самым нагрузку на учреждения здравоохранения и другие службы
- Сократить количество людей, заболевших гриппом, сохранить жизни и уменьшить страдания.

### **1. Соблюдайте дистанцию при общении**

Грипп передается от человека к человеку через крошечные капельки, которые выдыхаются, когда люди разговаривают, кашляют, чихают и поют. Это означает, что грипп легче всего передается при больших скоплениях народа, когда люди находятся близко друг к другу (на торговых объектах и в общественном транспорте). Если вы заболели, не приближайтесь к другим, избегайте больших скоплений людей, старайтесь максимально оставаться дома до выздоровления. Кроме того, если в вашем населенном пункте наблюдается локальная вспышка и вирус опасный, администрация населенного пункта должна обеспечить меры, позволяющие избегать тесных контактов. Если пандемический вирус не является серьезным заболеванием, некоторые из этих мер могут оказаться лишними. Запросите учреждение здравоохранения и другие структуры по мерам, которые вы должны предпринимать.

#### ***Как соблюдать дистанцию при общении***

- Не приближайтесь к другим людям ближе, чем на 1-2 метра.
- Избегайте скопления людей.
- Ограничьте перемещения.
- Оставайтесь дома или работайте из дома, если это рекомендуется местными органами здравоохранения.

### **2. Мойте руки**

Частое мытье рук является важным способом защиты и позволяет предотвратить распространение многих болезней. Оно особенно эффективно при предотвращении распространения заболеваний, которые передаются от человека человеку через вдыхание зараженного воздуха или предметы. Кашель, чихание

или контакт с продуктами жизнедеятельности организма, контакт с предметами, на которых находится вирус, приводит к попаданию вируса на руки, одежду, поверхности (столы, дверные ручки, тарелки, кружки и т.д.), где вирус может выживать в течение нескольких дней. Мытье рук предотвращает попадание вирусов или микробов в организм при касании руками глаз, носа или рта. Использование масок также позволяет предотвратить контакт рта и носа с руками.

Если имеется дезинфицирующее средство, оно может использоваться для мытья рук.

### ***Как мыть руки***

Вначале намочите руки, затем намыльте их. Энергично трите поверхности кистей рук и пальцев в течение минимум 15 секунд. Это означает, что на мытье рук должно уходить столько же времени, сколько на пение короткой песни, например «Happy Birthday» («С днем рождения тебя»). Смойте мыло. Также рекомендуется вытирать руки одноразовым бумажным полотенцем.

Мойте руки:

- Перед приготовлением пищи и перед едой
- После использования туалета, после переодевания или мытья детей
- После кашля, чихания или очищения носа
- Перед контактом с больным и после него
- После контакта с постелью больного, полотенцами, которыми он пользовался, одеждой и продуктами жизнедеятельности
- После контакта с животными и продуктами их жизнедеятельности

Важно иметь необходимое количество мыла и воды

Если мыла нет, может быть использована зола

### **3. Закрывайте рот и нос при кашле и чихании**

Большинство людей заболевает гриппом воздушно-капельным путем. Крошечные капли попадают в воздух, когда человек говорит, кашляет, плюет, поет или чихает. Человек может быть вирусоносителем в течение нескольких дней, прежде чем он она почувствует недомогание. Поэтому определить вирусоносителя не всегда представляется возможным. Эти капли могут попадать на руки, одежду, поверхности, где вирус живет несколько дней. Затем они попадают на руку и проникают в организм при касании рукой глаз, носа или рта.

Ключевым фактором в борьбе с гриппом является закрывание во время кашля или чихания. Вы можете закрываться одноразовой салфеткой, материей, которую вы можете постирать или выбросить после использования, или при помощи респираторной повязки. Закрывание носа и рта не позволяет капелькам с вирусом попасть в воздух и в чьи-нибудь легкие, а также на поверхности, с которых вирус может попасть в организм.

### ***Как закрываться при кашле и чихании***

- Закрывать следует одноразовой салфеткой или материей, которая часто стирается, предпочтительно сразу поле использования. Если их нет, используйте верхнюю поверхность рукава – поднесите локоть к вашему лицу. Ношение маски при заболевании также препятствует распространению капелек

- При любой возможности мойте руки после кашля и чихания
- Регулярно протирайте поверхности предметов мылом и водой (или другими бытовыми чистящими средствами) для предотвращения самозаражения. Самозаражение означает внесение вируса в организм в результате касания рта, носа или глаз руками, на которых находится вирус
- Ознакомьтесь с информацией о масках

#### 4. Изолируйте больных

При вспышке заболевания гриппом учреждения здравоохранения будут переполнены. Большинство больных будут получать необходимое лечение и помощь дома (за исключением случаев, когда у больных возникают проблемы с дыханием).

Чтобы избежать распространения вируса, больной должен быть изолирован от остальных даже у себя дома, если это возможно.

Для некоторых взрослых согласится остаться дома трудно, если они чувствуют, что они должны идти на работу. Однако при появлении симптомов больные должны оставаться дома и не контактировать с другими людьми.

Человек считается больным, если у него или нее обнаруживается несколько симптомов гриппа.

#### *Как предотвратить передачу инфекции от больных здоровым*

- Если возможно, больной должен оставаться в отдельной комнате
- Только один из членов семьи выполняет уход за больным
- Кто лучше всего подходит на эту роль? Если кто-то из членов семьи полностью поправился от пандемического гриппа, это лицо **может** иметь иммунитет, поэтому это самый правильный выбор. Определенно это не может быть беременная женщина. По возможности это не должен быть пожилой человек или лицо, страдающее от хронического заболевания, например, от ВИЧ или туберкулеза. Следует не допускать контактов детей с больным. При заражении у названных категорий вероятно наиболее тяжелое течение болезни
- Больной должен носить маску или шарф, если рядом с ним находится лицо, осуществляющее уход, или другие лица на расстоянии менее одного метра, и тщательно прикрывать при кашле и чихании, рукавом, тканью или салфеткой
- Когда возможно, открывайте двери и окна и используйте вентиляторы, чтобы проветрить помещение
- Если больной направляется к работнику системы здравоохранения или в учреждение здравоохранения из-за серьезных симптомов, ему следует надевать маску или шарф
- Лица, осуществляющие уход, работники здравоохранения и все остальные лица должны носить маску или шарф, если они находятся на расстоянии в 1 метр от больного
- Не следует пользоваться зубными щетками, сигаретами, посудой, напитками, полотенцами, простынями или одеялами, которыми пользуется больной
- Лицо, осуществляющее уход, должно использовать чистящие средства для чистки одежды, постельных принадлежностей, полотенец и других предметов, которыми пользовался больной, а также пищевых принадлежностей и поверхностей, которые могут быть заражены жидкостями больного человека. Сюда относится любая ткань, предмет или поверхность, которые могли

оказаться зараженными в результате попадания жидкости при кашле и чихании. Если имеется такая возможность, очищенные предметы следует сушить на солнце

- ➡ Больной не должен уходить из дома до полного выздоровления.

Когда безопасно выходить снова? Подождите минимум 24 часа после исчезновения всех симптомов. Специалисты смогут сообщить о сроках дополнительно.

- ➡ Когда больной поправился, он или она должны чувствовать способность вернуться к работе. Вероятность повторного заболевания гриппом у людей, которые им переболели, не является более высокой - фактически считается, что вероятность повторного заболевания является более низкой - и они могут становиться добровольцами.

## 5. Избавляйтесь от мусора

- ➡ Использованные салфетки, маски и другой мусор необходимо плотно упаковывать в полиэтиленовый пакет. В этом же пакете мусор необходимо выбрасывать, можно также сжигать.
- ➡ Если салфетки и маски не одноразовые, их также нужно после использования упаковывать в пакет, а затем стирать и утюжить.

### **Рекомендации по использованию лицевых и респираторных масок**

Сведений об эффективности ношения масок или респираторов с целью ограничения распространения пандемического гриппа очень мало. Маски и респираторы при правильном их использовании могут способствовать снижению риска заражения гриппом, но их нужно всегда использовать в сочетании с пятью способами профилактики гриппа.

Чтобы хирургические маски и респираторы обеспечивали защиту, их нужно правильно использовать.

#### ***Ношение лицевой или респираторной маски***

Рекомендуется носить лицевую маску, если

- ➡ Вы заболели гриппом и считаете, что вам придется тесно соприкасаться с другими людьми.
- ➡ Вы живете вместе с кем-то, кто заболел гриппом (следовательно, вы, возможно, находитесь на ранних стадиях заболевания), а вам приходится быть в местах массового скопления людей. Сократите время пребывания в местах скопления большого количества людей и носите лицевую маску, пока вы находитесь там.
- ➡ Вы здоровы и не предполагаете вступать в близкий контакт с больным человеком, но вам придется оказаться в месте скопления людей. Сократите время пребывания в местах скопления большого количества людей и носите лицевую маску, пока вы находитесь там.

#### **Что такое лицевая маска?**

Лицевые маски это неплотно прилегающие разовые маски, которые закрывают

нос и рот. Лицевые маски помогают не допустить распространения капелек лицом, которое носит маску. Они также препятствуют попаданию брызг или аэрозоля в рот и нос человека, носящего маску. Они не предназначены для вашей защиты от вдыхания очень мелких частиц. Лицевые маски нужно использовать один раз, после чего поместить в пластиковый пакет, который нужно надежно закрыть, и выбросить в мусорное ведро.

### **Рекомендуется носить респиратор, если**

Вы здоровы, но ожидаете вступления в близкий контакт с людьми, о которых известно, что они больны пандемическим гриппом, или существует подозрение, что они больны пандемическим гриппом. Ограничьте время близкого контакта с этими людьми, носите респиратор в течение этого времени. Эти рекомендации распространяются и на случай, когда вам приходится ухаживать за больным дома.

### **Что такое респиратор?**

Респиратор (N95/FFP2) предназначен, чтобы защитить вас от вдыхания очень мелких частиц, которые могут содержать вирусы. Респираторы этого типа плотно прилегают к лицу, поэтому большая часть воздуха вдыхается через фильтровальный материал. Для достижения наибольшего эффекта респираторы должны специально подгоняться к лицу человека, носящего его (так называемая “примерка”, которая обычно осуществляется на рабочем месте, где используются респираторы).

Если вы страдаете заболеванием сердца или легких или каким-либо другим заболеванием и можете испытывать затруднение с дыханием через респиратор, то вам нужно поговорить со своим врачом, прежде чем пользоваться респиратором. Респираторы, как и хирургические маски, следует надевать только один раз, после чего выбрасывать их в мусор.

### **Использование и утилизация маски**

Прежде чем надеть респиратор или хирургическую маску, тщательно вымойте руки водой с мылом или протрите их спиртосодержащим дезинфицирующим средством для рук, чтобы сократить возможность случайного соприкосновения между зараженными руками и слизистыми оболочками.

Маски нужно наложить тщательно на рот и нос и надежно завязать. Завяжите бечевки или эластичные ленты в середине головы и на шее. Натяните эластичную ленту на переносицу.

Во время ношения не прикасайтесь к маске руками. Прежде чем прикоснуться к маске, нужно тщательно вымыть руки водой с мылом или протереть их спиртосодержащим дезинфицирующим средством.

Замените лицевую маску, если она стала влажной.

### **Снятие маски:**

Предположите, что лицевая сторона респиратора или лицевой маски заражена.

Снимайте респиратор или лицевую маску, прикасаясь только к завязкам.

Соблюдайте правила утилизации. Снятые маски нужно поместить в пластиковый пакет, который нужно надежно закрыть. Этот пакет можно затем выбросить как

обычный бытовой мусор.

Сняв маску, нужно тщательно вымыть руки водой с мылом или протереть их спиртосодержащим дезинфицирующим средством.

| <b><i>Функции сиделки по уходу за больными</i></b>  |   |
|---|---|
| Постельный режим  | Обильное питье  |
| Лекарство против температуры  | Питание   |
| Свежий воздух   | Чистое и сухое постельное белье   |
| По назначению врача – антибиотики   | Контроль за появлением опасных признаков  |
| <b><i>Лечение повышенной температуры</i></b>  |   |
| Давайте лекарственные средства, такие как ибупрофен, парацетамол или ацетаминофен. Эти лекарственные средства могут использоваться каждые 6 часов, чтобы избежать лихорадочного состояния | Не давайте аспирин новорожденным, детям или подросткам, поскольку он может вызывать синдром Рейе, опасный для жизни больного      |
| Обтирание тепловатой водой (температура определяется запястьем) может снизить температуру пациента. Не используйте алкоголь   | Следуйте любым доступным инструкциям органов власти (радио, буклеты) в отношении лечения повышенной температуры в период пандемии |
| Следите, чтобы пациент был одет в сухую, чистую, просторную одежду  | Если человеку холодно, накройте его одеялом   |
| Если человек становится очень горячим, расстегните одежду   |   |
| <b><i>Обеспечение питьем и профилактика обезвоживание</i></b>   |   |
| Грудное вскармливание, если болеет младенец, не прекращать  | Давать много питья  |
| Постарайтесь обратить внимание, сколько раз пациент ходит в туалет. Важно убедиться, что он делает это несколько раз в день, при этом моча не становится темнее                           | Оставляйте питье у кровати больного   |

|  |  |
|--|--|
| Если мочеиспускание у пациента происходит недостаточно часто, или же его моча темнеет, заставляйте его пить больше   | Если больной очень слаб, то сиделка может предложить небольшое количество жидкости, по чайной ложечке, но как можно чаще |
| Осторожно ущипните участок кожи на животе (у ребенка) или на верхней части груди (у взрослого), а затем отпустить. Если жидкости в организме достаточно, кожа сразу вернется в исходное положение. Если же человек обезвожен, кожа будет оставаться вытянутой в форме щипка несколько секунд |  |

### ***Ключевые факторы защиты сиделки***

- Используйте пять способов профилактики гриппа
- Часто мойте руки, особенно до и после ухода за больными
- Следите, чтобы больной закрывал рот и нос, когда чихает и кашляет, салфеткой или тканью
- Кладите использованные салфетки в пакет или контейнер для отходов рядом с кроватью
- Выбрасывайте использованные салфетки вместе с домашним мусором, подальше от мест общественного пользования. Или, если больной использует тканевую салфетку, ее необходимо как можно чаще стирать и сушить
- Маску должен использовать в первую очередь больной. При отсутствии маски, больной должен закрывать нос и рот тканью, когда кто-то находится рядом на расстоянии 1-2 метров
- Постарайтесь носить маску или шарф, когда вы находитесь на расстоянии 1-2 метров от больного
- Не прикасайтесь к больному человеку, если в этом нет необходимости
- Храните посуду, одежду и другие личные больного вещи отдельно. Стирайте и мойте их с мылом или другим моющим средством перед тем, как его будут использовать другие члены семьи. Также необходимо использовать мыло для уборки дома - поверхностей, к которым прикасался больной или на которые могли попасть его выделения
- Старайтесь не прикасаться к голове, рту, носу или глазам (через эти органы вирус попадает в организм).
- Заботьтесь о своем здоровье: хорошо питайтесь, отдыхайте, просите других взять на себя домашние обязанности.

**Действия, которые могут предпринять местные руководители в борьбе с пандемическим гриппом**

*Основная реакция на пандемию гриппа*

|                       | <b>На уровне семьи/хозяйства</b>   | <b>На уровне населенного пункта/района</b><br><br>(В зависимости от серьезности пандемии)  |
|-----------------------|--|--|
| <b>Предупреждение</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдайте дистанцию при общении</li> <li>• Мойте руки</li> <li>• Закрывайте рот и нос при кашле и чихании</li> <li>• Изолируйте больных</li> <li>• Избавляйтесь от мусора</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение населения мерам профилактики</li> <li>• Ограничение скоплений людей, собраний, общения, контактов и т.д., в том числе закрытие школ и детских дошкольных учреждений</li> <li>• Объявления на транспорте, учреждениях торговли и т.п.</li> <li>• Обучение работников, обслуживающих население, мерам борьбы с инфекцией.</li> </ul>   |
| <b>Уход</b>           | <p>Уход за больным гриппом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Постельный режим</li> <li>• Контроль повышенной температуры</li> <li>• Лекарственные препараты по назначению врача</li> <li>• Обильное питье</li> <li>• Питание</li> <li>• Контроль за появлением опасных признаков и обращение за медицинской помощью</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение населения уходу за больными на дому</li> <li>• Помощь наиболее нуждающимся больным/семьям (в том числе, медицинский уход, питание, психосоциальная поддержка, погребение умерших)</li> <li>• Контроль заболеваемости населения (в том числе антибиотики для лечения пневмонии), если это практически возможно.</li> <li>• Обеспечение непрерывности лечения имевшихся ранее заболеваний (ВИЧ-инфекция, туберкулез и т.д.)</li> </ul> |

### **Основные цели руководителей во время пандемии (на местном уровне)**

- Сократить возможности встречи зараженного человека со здоровым и распространения гриппа
- Оказание своевременной помощи нуждающимся лицам и семьям
- Постоянно информировать население, ободрять и побуждать к защите и заботе о себе и других.

### **Выполнение рекомендаций в течение длительного времени позволит:**

- Замедлить распространение гриппа, что позволит нам “выиграть время”, чтобы помочь всем, кто нуждается в этом.
- Сократить количество людей, одновременно заболевших гриппом, снизив нагрузку на лечебные учреждения и другие службы.
- Сократить количество людей вообще заболевших гриппом, сохранить жизни и уменьшить страдания.

### **Основные функции местного руководства на период пандемии:**

1. Обеспечение эффективных коммуникаций с населением
2. Социальное разобщение
3. Помощь наиболее нуждающимся

1. Обеспечение эффективных коммуникаций с населением предполагает:

➤ **Распространение основной профилактической информации**

Если руководители местного уровня наблюдают рост заболеваемости, напоминающей грипп, на своих территориях, но не получают информации от национального правительства о приближении пандемического гриппа к своим территориям, то они должны самостоятельно начинать обучать население пяти правилам предупреждения гриппа, а также информировать его о том, чего можно ожидать во время пандемии гриппа.

➤ **Распространение основных сведений по уходу за больными гриппом на дому**

➤ **Получение регулярной обратной связи от населения с целью своевременного выявления его нужд и оценки ситуации**

Налаживание эффективной коммуникации с населением позволит:

- ✓ Предотвратить панику и повысить доверие населения, его готовность адекватно реагировать и принимать эффективные меры

- ✓ Непрерывно контролировать и откликаться на нужды населения
- ✓ Пресекать слухи и дезинформацию, предоставляя точную, частую и надежную информацию из источников, которым доверяет население

## 2. Социальное разобщение или сохранение достаточного пространства между людьми, чтобы разорвать цепь инфицирования

Если пандемия умеренная, люди заболевают и быстро выздоравливают, а смертность низкая, то руководителям не придется прибегать к таким мерам, как закрытие мест большого скопления людей, что им пришлось бы сделать в случае серьезной пандемии.

Важно иметь конкретный план действий на случай введения таких мер и преодоления их негативных последствий.

Роль местного руководителя в социальном разобщении:

- ✓ Принять и осуществить решения о закрытии общественных мест, таких как школы, культурно-развлекательных заведений и т.д.
- ✓ Дать рекомендации по ограничению близких контактов: приветствовать других людей на расстоянии; использование масок теми, кто заболел гриппом, в присутствии других людей, а также лицами, которые ухаживают за больными; ограничение времени нахождения в общественных местах: работа, походы за покупками, ненужные поездки и т.д.
- ✓ Планировать способы ограничения неудобств социального разобщения для населения.
- ✓ Разработать стратегии и действовать в соответствии с ними, чтобы добиться от населения обязательств по соблюдению дистанции

## 3. Помощь нуждающимся

В любом сообществе существуют люди и группы, которые уязвимы более других

- Семьи/хозяйства, где болеет тот, кто смотрит за домом/хозяйством
- Пожилые люди
- Социально изолированные люди

