

 <p>SACRAMENTO COUNTY PUBLIC HEALTH</p>	<p><b>H1N1 Грипп (Свиной грипп) от отдела охраны здоровья</b>  <i>Glennah Trochet, M.D. Sacramento County Public Health Officer</i></p> <p><b>Рекомендации для родителей детей школьного возраста</b></p>
www.SCPH.com	Читайте наши сообщения на <a href="http://www.Twitter.com/SacPublicHealth">www.Twitter.com/SacPublicHealth</a>
10 сентября, 2009	

**Эта страница предоставляет родителям и ученикам важную информацию о гриппе H1N1. С возвращением детей в школу, они проводят меньше времени на улице, а больше времени в помещениях, например классах. Следовательно, мы ожидаем больше случаев с заболеванием H1N1 в связи с этим.**

H1n1 был зафиксирован в пределах города. Школы в нашем городе продолжают работу за исключением, если будут массовые заболевания H1n1, что будет мешать нормальному функционированию школ. Отдел здравоохранения города Сакраменто будет определять школы для карантина на индивидуальной основе, используя свежайшую информацию относительно вируса и эпицентров заболевания. Мы просим детей и взрослых выполнять следующее:

#### **Правильно мойте ваши руки**

Наилучший путь предотвращения заболевания это мытье рук. Научите ваших детей правильно мыть руки! Когда моете руки с водой и мылом:

- Мойте руки проточной водой с мылом. Если возможно, теплой.
- Составьте ладони вместе и протрите всю поверхность ладони.
- Продолжайте мыть руки в течение 15-20 секунд. Нужен таймер? Спойте песню "Happy Birthday" дважды про себя или своим друзьям.
- Хорошо смойте руки проточной водой.
- Протрите ваши руки бумажными салфетками или высушите под феном.
- Если возможно, пользуясь бумажной салфеткой, закрутите кран.
- Всегда используйте мыло и воду, если вы видите что ваши руки грязные.

Если нет чистой воды или мыла, используйте салфетки, которые обработаны спиртом. Такие салфетки очень эффективны и быстро вычищают руки от грязи и бактерий.

Если используете антибактериальные средства:

- Возьмите небольшое количество средства.
- Сложите руки вместе.
- Обработайте всю поверхность ладоней и рук.

#### **Избегайте контактов с больными людьми**

Предотвращайте близкие контакты с людьми (в пределах шести футов) у которых видны симптомы гриппа. Люди старшего возраста с хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, или сердечные заболевания), беременные женщины, подростки или люди старше 65 лет должны быть наиболее осторожными. Держите детей на безопасном расстоянии от больных членов семьи.

(Продолжение)

### **Оставайтесь дома если вы заболели.**

Если ваш ребенок заболел, оставьте его/её дома, сделайте так, чтобы ребенок больше всего отдыхал и употреблял побольше воды. Будет лучше всего, если ваш ребенок будет в отдельной комнате для того, чтобы не распространять вирус на других членов семьи. Если у вашего ребенка нет хронического заболевания, скорее всего организм победит болезнь без помощи врача; между тем наблюдайте за симптомами, которые могут привести к осложнению ситуации. Включительно: частое дыхание или проблемы с дыханием; синеватый или серый цвет кожи; отказ от воды; проблемы с мочеиспусканием или отсутствие слез во время плача; сильная рвота; боль или давление в грудной клетке или животе; повышение температуры и сильный кашель. Оставляйте вашего ребенка дома до тех пор, пока не спадет температура к норме в течении 24 часов, без использования жаропонижающих препаратов. **Справка от врача в этом случае не нужна.**

### **Закрывайтесь, когда кашляете или чихаете.**

Вирус H1N1 переходит от человека к человеку, так же как и обычный грипп: через воздух. Вирус гриппа выдыхается в воздух и попадает в организм другого человека путем вдыхания или прикосновения к другим предметам, на которых попал вирус. Научите ваших детей кашлять и чихать в салфетку. Обязательно скажите им что они должны выбросить салфетку после использования и обязательно помыть руки. Если нет салфетки, научите вашего ребенка кашлять как Дракула "Dracula cough." Дети должны зажимать нос и рот в руках, согнув локоть так, как Дракула прятал свое лицо!

### **Вакцинация**

Мы еще не знаем когда выведут вакцину против H1N1, обычная вакцинация начинается с конца лета и продолжается до поздней осени. Обычная вакцина не защищает от вируса H1N1, но защищает от других вирусов, которые возникают в этом сезоне. Каждый год, приблизительно 36,000 людей умирают от сезонного гриппа в Соединенных Штатах.

Вакцинация от сезонного гриппа рекомендуется всем детям в возрасте от 6 месяцев до 19 лет. Потому что дети, как оказалось с гриппом H1N1, получают вирус в школе и позже становятся источником заболевания для всех других членов семьи. Очень важно защитить младших братьев и сестер, а также старших членов семьи с ослабленной иммунной системой, для них заболевание гриппом может быть фатальным. Вакцинация от гриппа защищает детей и всех других членов семьи. Вы можете получить вакцину в клинике, где вы лечитесь или зайдите на страницу [www.SCPH.com](http://www.SCPH.com) для определения пунктов в вашем районе, где проводится вакцинация.

Также сезонная вакцинация рекомендуется всем—особенно беременным женщинам, людям в возрасте 50 лет и старше, работникам медицинских учреждений, тем у кого маленькие дети в возрасте 5 лет и младше, и всем кто имеет хронические заболевания, такие как астма, диабет и сердечные заболевания.

Для получения вакцинации для себя и вашей семьи, обращайтесь в клинику, где вы лечитесь или в медицинский план, по которому вы получаете страхование. Также посетите [www.SCPH.com](http://www.SCPH.com) для определения пунктов, где предоставляется вакцинация.

---

### **Ресурсы в Интернете:**

[www.SCPH.com](http://www.SCPH.com)  
[www.twitter.com/SacPublicHealth](http://www.twitter.com/SacPublicHealth)  
[www.CDPH.ca.gov](http://www.CDPH.ca.gov)  
[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

Отдел охраны здоровья города Сакраменто  
Отдел охраны здоровья города на сайте Twitter Feed  
Калифорнийский Департамент охраны здоровья  
Центры предотвращения заболеваний в США