



H1N1 Грип (Свинячий грип) інформація від відділу охорони здоров'я
Glennah Trochet, M.D. Sacramento County Public Health Officer

Поради для батьків дітей шкільного віку

www.SCPH.com

Читайте наші повідомлення на
www.Twitter.com/SacPublicHealth

10 Вересня, 2009

Ця сторінка надає батькам та учням важливу інформацію про грип H1N1. Із поверненням дітей у школу, вони проводять менше часу на вулиці а більше часу у приміщеннях наприклад класах, ми очікуємо більше випадків із захворюванням H1N1 у зв'язку з цим.

H1N1 був зафіксований у межах міста. Школи у нашому місті продовжать роботу за винятком якщо будуть масові захворювання H1N1, що буде заважати нормальному функціонуванню шкіл. Відділ охорони здоров'я міста Сакраменто, буде визначати школи для карантину на індивідуальній основі, використовуючи найсвіжішу інформацію відносно вірусу та епіцентрів захворювання. Ми просимо дітей та всіх інших виконувати наступне:

Правильно мийте свої руки

Найкращий шлях запобіганню захворюванню це миття рук. Навчіть ваших дітей правильно мити руки! Коли миєте руки із водою та милом:

- Мийте руки проточною водою із милом. Якщо можливо теплою.
- Складіть долоні разом і протріть усю поверхню долоні.
- Продовжуйте мити руки протягом 15-20 секунд. Потрібен таймер? Заспівайте пісню "Happy Birthday" двічі про себе або своїм друзям.
- Добре змийте руки проточною водою.
- Протріть ваші руки паперовими серветками або висушіть під феном.
- Якщо можливо, користуючись паперовою серветкою закрутіть кран.
- Завжди використовуйте мило та воду якщо ви бачите що ваші руки брудні.

Якщо немає чистої води чи мила, використовуйте серветки які оброблені спиртом. Такі серветки дуже ефективні і швидко вичищають руки від бруду і бактерій.

Якщо використовуєте антибактеріальні засоби:

- Візьміть невелику кількість пасти.
- Складіть руки разом.
- Обробіть усю поверхню долонь та рук.

Запобігайте контактів із хворими людьми

Запобігайте близьким контактам із людьми (у межах шести футів) у яких наявні симптоми грипу. Люди любого віку із хронічними захворюваннями (такими як астма, діабет, або серцевні захворювання), вагітні жінки, підлітки або люди старші 65 років повинні бути найбільш обережними. Тримайте дітей на безпечній відстані від хворих членів сім'ї.

(Продовження)

Залишайтеся вдома якщо ви захворіли

Якщо ваша дитина захворіла, залиште його/її вдома, зробіть так щоб дитина якнайбільше відпочивала та вживала побільше води. Буде найкраще якщо ваша дитина буде в окремій кімнаті, для того щоб не розповсюджувати вірус на інших членів сім'ї. Якщо у вашої дитини немає хронічного захворювання, найбільше всього організм перемаже хворобу без допомоги лікаря; між тим спостерігайте за симптомами які можуть призвести до ускладнення ситуації. Включно: часте дихання або проблеми із диханням; синюватий або сірий колір шкіри; відмова від води; проблеми із сечовипусканням або відсутність сліз під час плачу; сильне блювання; біль або тиск у грудній клітині або животі; підвищення температури та сильний кашель. Залишайте вашу дитину вдома до тих пір доки не спаде температура до норми на протязі 24 годин, без використання жаро понижуючих препаратів. **Довідка від лікаря у цьому випадку не потрібна.**

Закривайтеся коли кашляєте чи пчихаєте

H1N1 переходить від людини до людини так само як і звичайний грип: через повітря. Вірус грипу видихається у повітря і попадає в організм іншої людини шляхом дихання або доторкання до інших предметів на яких попав вірус. Навчіть ваших дітей кашляти та пчихати у серветку. Обов'язково ознайомте їх із тим що вони повинні викинути серветку після використання і обов'язково помити руки. Якщо немає серветки, навчіть вашу дитину кашляти як Дракула "Dracula cough." Діти повинні затискати ніс та рот у руках зігнувши лікоть так як Дракула ховав своє лице!

Вакцинація

Ми ще не знаємо коли виведуть вакцину проти H1N1, звичайна вакцинація починається із кінця літа і продовжується до пізньої осінні. Звичайна вакцина не захищає від вірусу H1N1, але захищає від інших вірусів які виникають у цьому сезоні. Кожен рік, приблизно 36,000 людей вмирають від сезонного грипу у Сполучених Штатах.

Вакцинація від сезонного грипу рекомендується усім дітям віком від 6 місяців до 19 років. Тому що діти, як виявилось із грипом H1N1, отримують вірус у школі і пізніше стають джерелом захворювання для всіх інших. Дуже важливо захистити менших братів та сестер а також старших членів родини із послабленою імунною системою для них захворювання грипом можуть бути фатальними. Вакцинація від грипу захищає дітей та усіх інших членів родини. Ви можете отримати вакцину у клініці де ви лікуєтесь або зайдіть на сторінку www.SCPH.com для визначення пунктів у вашому районі де проводиться вакцинація.

Також сезонна вакцинація рекомендується для всіх—особливо вагітним жінкам, людям у віці 50 років та старші, працівникам медичних закладів, тим у кого маленькі діти у віці 5 та менше, та всім хто має хронічні захворювання, такі як астма, діабет та серцевні захворювання.

Для отримання вакцинації для себе та своєї сім'ї, звертайтеся у клініку де ви лікуєтесь або у медичний план по якому ви отримуєте страхування. Також відвідайте www.SCPH.com для визначення пунктів де надається вакцинація.

Ресурси в Інтернеті:

www.SCPH.com
www.twitter.com/SacPublicHealth
www.CDPH.ca.gov
www.flu.gov

Відділ охорони здоров'я міста Сакраменто
Відділ охорони здоров'я міста на сайті Twitter Feed
Каліфорнійський Департамент охорони здоров'я
Центри запобіганню захворюванням США