

Рекомендуется заранее подумать о других вопросах здоровья, которые могут возникнуть в случае начала пандемии гриппа или возникновения других экстренных ситуаций. Например, если в вашем районе откроют медпункт для проведения массовой вакцинации, будьте готовы предоставить информацию о ваших текущих или перенесенных заболеваниях, особенно если вы страдаете серьезным заболеванием или аллергией.

• Записывайте информацию о группе крови, аллергических реакциях, принимаемых в настоящее время лекарствах и их дозировках, а также о текущих и перенесенных заболеваниях каждого члена семьи. Также, как и многие из планируемых действий при пандемии, это может помочь вам подготовиться и к другим чрезвычайным ситуациям. Эта таблица должна помочь вам.

Член семьи	Группа крови	Аллергии	Имевшиеся в прошлом/текущие заболевания	Принимаемые в настоящее время лекарства/дозировки



Выражаем особую благодарность Доверительному фонду охраны здоровья Америки (Trust for America's Health) за разработку данной брошюры.



Пандемия гриппа (инфлюэнцы) – это распространение по всему миру нового вируса гриппа, к которому у человека почти или совсем нет иммунитета (защиты). В связи с тем, что сотрудники органов здравоохранения озабочены возможностью начала пандемии гриппа, Департамент здравоохранения округа Лос-Анджелес стремится предоставить вам больше информации о пандемии гриппа и о том, как лучше подготовиться, чтобы защитить себя.

Невозможно предугадать, где случится следующая пандемия гриппа и насколько опасной она будет. Нам известно только, что пандемия гриппа случалась трижды (в 1918, 1957 и 1968 годах) в прошлом веке. Пандемия гриппа случается, когда появляется новый вирус гриппа. Он легко передается от одного человека к другому и может стать причиной серьезного заболевания, а также распространиться по всей стране и всему миру за очень короткий промежуток времени. Пандемия гриппа может начинаться и протекать волнообразно, каждая из таких волн может длиться от шести до восьми недель.

Если следующая пандемия гриппа на территории США окажется серьезной, привычный уклад жизни может быть нарушен. Предприятиям и школам, возможно, придется закрыться. Движение общественного транспорта может быть сокращено, а авиаперелеты отменены. Сотрудники, возможно, не смогут ходить на работу, а многим предприятиям и организациям, предоставляющим коммунальные услуги, придется закрыться или сократить рабочий день.

Чтобы защитить себя и свою семью, изучите факты и спланируйте свои действия заранее, чтобы быть подготовленными.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ.

Важно принять меры **сейчас**, чтобы располагать планом защиты ваших близких во время пандемии. Некоторые из этих мер помогут вам также подготовиться к другим видам чрезвычайных ситуаций и защититься от периодического заражения гриппом или простудой.

С помощью этой брошюры вы и ваша семья:

- Узнаете о пандемии гриппа.
- Осознаете проблемы, с которыми может столкнуться ваша семья, если серьезная пандемия разрушит нормальный ход вашей работы, учебы в школе и общественной деятельности.
- Предпримете обоснованные меры предосторожности для предотвращения распространения микробов и выработаете привычки, полезные для вашего здоровья.

Подробную информацию вы найдете на веб-сайтах:

- www.lapublichealth.org Департамент здравоохранения округа Лос-Анджелес (Los Angeles County Department of Public Health)
- www.dhs.ca.gov Департамент здравоохранения штата Калифорния (California Department of Health Services)
- www.cdc.gov Центры по контролю и профилактике заболеваний США (U.S. Centers for Disease Control and Prevention)
- www.pandemicflu.gov Министерство здравоохранения и социального обеспечения США (U.S. Department of Health and Human Services)
- www.who.org Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization)
- www.redcross.org Американское национальное общество Красного Креста (American Red Cross)

www.lapublichealth.org



Это не обычный грипп



Что необходимо знать
отдельным лицам и семьям о
пандемии гриппа



COUNTY OF LOS ANGELES
Public Health

This publication was supported by Grant/Cooperative Agreement Number U90/CCU917012-06 from CDC. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC.



Основные различия между ежегодными вспышками гриппа и пандемией гриппа

Ежегодная вспышка гриппа	Пандемия гриппа
Возникает ежегодно в зимние месяцы.	Случалась трижды (в 1918, 1957, 1968 годах) в прошлом веке и может возникнуть в любое время года. Может проявляться “волнами” активности гриппа с возможными интервалами в несколько месяцев.
Заражаются 5-20 % населения США.	По прогнозам специалистов, количество инфицированных может достичь уровня 25-50 % населения, в зависимости от опасности штамма вируса гриппа.
Большинство людей выздоравливают за одну - две недели.	Обычно заболевание протекает более тяжело и, следовательно, сопряжено с более высоким риском для жизни.
Смертельные исходы в основном сопряжены с “группами риска”, к которым относятся пожилые люди (старше 65 лет), дети (в возрасте 6-23 месяцев), лица, страдающие другими заболеваниями, например заболеваниями легких, диабетом, раком, болезнями почек и сердца, а также люди с ослабленной иммунной системой.	Риску заражения подвержены все возрастные группы, а не только “группы риска”. Примеры предыдущих эпидемий показывают, что в определенной степени большему риску заражения могут быть подвержены в целом здоровые взрослые люди. Например, во время пандемии 1918 г. заболевание в большей мере поразило взрослых людей в возрасте до 35 лет (ключевой сегмент рабочей силы США).
Вакцинация дает эффективные результаты, т. к. штамм вируса, распространяющийся каждую зиму, можно предсказать с достаточно высокой долей вероятности.	Вакцина против пандемического гриппа может быть недоступна в начале пандемии. Новые штаммы вируса необходимо точно распознать, и на разработку эффективной вакцины может потребоваться шесть месяцев.
Противовирусные средства обычно предоставляются людям, подверженным наибольшему риску серьезного заболевания.	Возможно, количество противовирусных лекарственных средств будет ограничено, а об их эффективности станет известно только после начала пандемии.

Роль Департамента здравоохранения округа Лос-Анджелес (Los Angeles County Department of Public Health)

В случае пандемии произойдут определенные изменения. Во время пандемии в обязанности Департамента здравоохранения будет входить издание приказов (инструкций) по охране здоровья. Важно будет следить за новостями и рекомендациями относительно того, как избежать заражения.

Для получения подробной информации: звоните в Департамент здравоохранения округа Лос-Анджелес (Los Angeles County Department of Public Health) по телефону (800) 427-8700 или посетите веб-сайт www.lapublichealth.org



МЕРЫ, КОТОРЫЕ ВЫ И ВАША СЕМЬЯ МОЖЕТЕ ПРЕДПРИНЯТЬ УЖЕ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ

■ Принимайте следующие меры для предотвращения распространения гриппа и научите этому своих детей.

- Чаще мойте руки. Это поможет вам защитить себя и окружающих от микробов. При отсутствии мыла и воды используйте одноразовые спиртосодержащие салфетки для очистки рук или дезинфицирующие гелевые средства.
- Когда вы кашляете или чихаете, закрывайте рот и бумажным платком. Если у вас нет платка, при чихании или кашле прикрывайтесь рукавом, а не руками.
- Избегайте близкого контакта с заболевшими людьми.
- Если вы заболели, не выходите из дома и как можно дольше держитесь подальше от других людей, чтобы не заразить их; много отдыхайте и проконсультируйтесь с врачом.

■ Выработайте другие полезные привычки.

- Поддерживайте свое здоровье: старайтесь больше спать, регулярно выполнять физические упражнения, бороться со стрессами, пить больше жидкости и сбалансированно питаться.
- Избегайте курения. Курение может увеличить риск серьезных последствий, если вы заразитесь гриппом.

■ Обсудите важнейшие вопросы здоровья с членами вашей семьи и близкими людьми.

- Поговорите о том, как и где будет оказываться помощь вашим близким, если они заболеют, и что может понадобиться, чтобы ухаживать за ними на дому.
- Предусмотрите, чтобы кто-то смог позаботиться о детях или людях с особыми потребностями на случай, если заболеют все взрослые, проживающие в доме. Есть ли другие члены семьи или соседи, которые могли бы прийти на помощь? Спланируйте все это уже сейчас и обсудите планы со всеми, кому необходимо о них знать.

■ Имейте при себе двухнедельный запас продуктов для поддержания здоровья и медикаментов для себя и своей семьи. Примерами таких запасов могут служить:

- Мыло или спиртосодержащее средство для мытья рук без содержания воды
- Лекарства от повышенной температуры, такие как ацетаминофен (“Тайленол”) или ибупрофен.
- Сироп от кашля
- Термометр
- Жидкости с содержанием электролитов, такие как Pedialyte, Gatorade или другие растворы для пероральной регидратации.

Растворы для пероральной регидратации используются лицами, страдающими диареей, рвотой или лихорадкой. В состав таких растворов входит вода и соли в надлежащей пропорции, необходимой для пополнения запаса жидкости и электролитов в организме. Растворы для пероральной регидратации можно приобрести в большинстве аптек. Важно начать употребление растворов для пероральной регидратации на ранней стадии протекания болезни, не дожидаясь усугубления состояния больного.

■ Лекарства, отпускаемые по рецептам: Если вы или член вашей семьи регулярно принимаете лекарства, отпускаемые по рецептам, обратитесь к своему врачу и в страховой план по вопросу обеспечения достаточного запаса лекарств на срок в несколько недель.

■ Будьте готовы к перебоям поставок пищи, воды и обычных бытовых запасов на случай экстренной ситуации; для этого поддерживайте запас непортящихся продуктов питания, например консервов и сухих завтраков, воды, портативных радиоприемников, батареек, электрических фонариков, мешков для мусора и ручных открывалок для консервов.

- Будьте готовы к изменениям в привычном укладе жизни и разработайте соответствующие запасные планы действий.
- Возможно, школы будут закрыты, поэтому рассмотрите другие варианты ухода за детьми.
- Поскольку добираться до работы может стать трудно или невозможно, обсудите со своим работодателем возможность удаленной или надомной работы.
- В работе общественного транспорта могут быть перебои, поэтому рассмотрите возможность совместного использования автомобилей, чтобы добираться до мест работы, школ и супермаркетов.
- Предоставление других коммунальных и общественных услуг может быть временно прекращено. Сюда относятся услуги, предоставляемые больницами и другими медицинскими учреждениями, банками, магазинами, ресторанами, правительственными учреждениями и почтовыми пунктами. Подумайте о том, как вы и члены вашей семьи будете обходиться в случае, если ваш доступ к этим услугам будет закрыт.
- Узнайте о правилах предоставления отпусков по болезни, семейным обстоятельствам и для лечения, действующих у вас на работе.
- Пройдите ежегодную прививку от гриппа. Необходимо также сделать прививку и тем, кто не входит в группы высокого риска, в случае если вакцина имеется в достаточном количестве. Все лица, имеющие предрасположенность к медицинским заболеваниям или достигшие возраста 65 лет, должны пройти разовую пневмококковую вакцинацию.
- НЕ ходите на работу, в школу и не посещайте другие общественные места, если вы заболели.

Более подробный перечень для подготовки к пандемии для частных лиц и семей, разработанный Министерством здравоохранения и социального обеспечения США (U.S. Department of Health and Human Services), можно найти на веб-сайте www.pandemicflu.gov.

Разработайте экстренный семейный план защиты здоровья. Заполните эту таблицу и повесьте ее на холодильник, семейную доску объявлений или на другое видное место. Снимите копию и храните ее в надежном месте, а также обязательно скажите всем, кому она может понадобиться, где она лежит.

КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ	ИМЯ/НОМЕР ТЕЛЕФОНА
Местный личный номер телефона для связи в экстренной ситуации	
Телефон за пределами города для связи в экстренной ситуации	
Больницы вблизи: Места работы Школы Дома	
Семейный врач (и)	
Аптека	
Контактные данные работодателя и информация для связи в экстренной ситуации	
Контактные данные школы и информация для связи в экстренной ситуации	
Религиозная / духовная организация	
Ветеринар	
Местный департамент здравоохранения	