

# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О СВИНОМ ГРИППЕ

Этот лифлет содержит важную информацию,  
которая поможет Вам и Вашей семье –  
СОХРАНИТЕ ЭТОТ ЛИФЛЕТ

## Полезные контакты

**Звоните 0800 1 513 513, чтобы получить самую свежую  
информацию о свином гриппе.**

### **Англия:**

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

[www.direct.gov.uk/swineflu](http://www.direct.gov.uk/swineflu)

### **Шотландия:**

[www.nhs24.com](http://www.nhs24.com)

### **Уэльс:**

[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

[www.wales.gov.uk/health](http://www.wales.gov.uk/health)

### **Северная Ирландия:**

[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

[www.nidirect.gov.uk](http://www.nidirect.gov.uk)

Если Вы планируете поездку за границу, проверьте последнюю  
информацию для путешественников на вебсайте Министерства  
Иностранных дел и Стран Содружества Объединенного Королевства или  
по телефону 0845 850 2829.

Самая важная информация для путешественников, учащихся школ и  
колледжей, а также работающих людей содержится на вебсайте

[www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk).

## ДЛЯ ЧЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕН ЭТОТ ЛИФЛЕТ?

Правительство Объединенного Королевства Великобритании выпустило этот лифлет о свином гриппе для того, чтобы дать Вам необходимую информацию. Лифлет рассказывает Вам о следующем:

- Что такое свиной грипп, и как он может распространяться.
- Что предприняли правительства различных частей Великобритании для подготовки к вспышке гриппа.
- Что Вы можете сделать для защиты себя и других людей от гриппа.
- Дальнейшие действия, которые Вы можете предпринять в случае широкого распространения свиного гриппа.
- Что делать, если Вы подозреваете у себя симптомы гриппа.
- Как регулярно получать самую свежую информацию о свином гриппе.

Пожалуйста, сохраните этот лифлет в надежном месте. Вам может понадобиться перечитать его, если свиной грипп распространится широко.

## ЧТО ТАКОЕ СВИНОЙ ГРИПП, И ЧТО ОТЛИЧАЕТ ЕГО ОТ ОБЫКНОВЕННОГО ГРИППА?

Свиной грипп является респираторным заболеванием и обладает некоторыми элементами вируса, найденного у свиней. У нас нет никаких свидетельств того, что это заболевание циркулирует среди свиней в Великобритании; ученые расследуют происхождение этого заболевания.

Подтверждено наличие свиного гриппа в ряде стран, и в настоящее время он распространяется путем заражения от человека к человеку, что может привести к так называемой пандемии, т. е. глобальной эпидемии.

Пандемический грипп отличается от обычного гриппа тем, что это новый для человека вирус и он очень быстро распространяется по всему миру путем передачи от человека к человеку. Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) внимательно отслеживает случаи свиного гриппа в глобальном масштабе с тем, чтобы определить, развивается ли этот вирус в пандемический.

Поскольку это новый вирус, никто не обладает иммунитетом к нему, и любой человек рискует им заболеть. Это касается здоровых взрослых людей в той же мере, что и пожилых людей, маленьких детей и людей, страдающих различными заболеваниями.

## КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ СВИНОЙ ГРИПП?

Вирусы гриппа состоят из мельчайших частиц, которые распространяются через капельки, влетающие из Вашего носа и рта, когда Вы чихаете или кашляете.

Когда Вы кашляете или чихаете не прикрывая носа и рта салфеткой, эти капельки могут разлетаться по сторонам и вдыхаться окружающими людьми, которые рискуют вдохнуть их в себя.

Если Вы чихаете или кашляете в руку, то капельки жидкости и микробы из вашего рта и носа могут затем легко переноситься на любую твердую поверхность, до которой дотронется Ваша рука. На этой поверхности они могут жить некоторое время. Дверные ручки, компьютерные клавиатуры, мобильные и обычные телефоны, пульты дистанционного управления от телевизоров и другие предметы, окружающие нас в повседневной жизни, часто несут на своей поверхности вирусы гриппа.

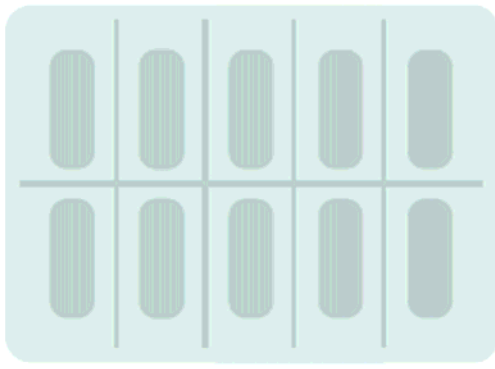
Если другие люди дотрагиваются до этих предметов, а затем – до своих лиц, то микробы могут попадать внутрь их организмов и, возможно, вызывать развитие инфекции. Таким путем все вирусы простуды и гриппа, включая свиной грипп, передаются от человека к человеку.

## КАК ПРАВИТЕЛЬСТВО ВЕЛИКОБРИТАНИИ ГОТОВИЛОСЬ ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ К ВОЗМОЖНОСТИ ГЛОБАЛЬНОЙ ЭПИДЕМИИ?

Мы готовились к пандемии (глобальной эпидемии) гриппа уже в течении многих лет. План, разработанный Великобританией, признан Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) одним из лучших в мире.

Несмотря на серьёзность сегодняшней ситуации, у нас есть веские основания для уверенности в том, что мы можем с ней справиться. Благодаря работе ученых, изучавших предыдущие пандемии, на сегодняшний день нам известно больше, чем когда-либо раньше, о способах лечения инфекции и предотвращения её распространения.

У нас есть хороший запас противовирусных препаратов – достаточный для лечения более чем 33 миллионов людей (половины населения Великобритании), и мы планируем увеличить этот запас.



Противовирусные препараты не излечивают от гриппа, но они помогут Вам выздороветь, если Вы примете их в течение 48 часов с момента начала развития симптомов. Они:

- облегчат некоторые из симптомов;
- ускорят Ваше выздоровление примерно на один день;
- уменьшат потенциальный риск серьезных осложнений, например, пневмонии.

## СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ВАКЦИНА, КОТОРОЙ Я МОГУ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Пока такой вакцины нет. Этот тип гриппа отличается от сезонного гриппа: он вызывается вирусом совершенно нового типа. Вакцина может быть разработана только тогда, когда идентифицирована данная специфическая разновидность вируса, причем с момента идентификации процесс разработки займет несколько месяцев.

Между правительствами различных частей Великобритании и производителями вакцин существует соглашение, позволяющее первым получить готовую вакцину в больших количествах, как только она будет разработана.

## ЧТО Я МОГУ ПРЕДПРИНЯТЬ ДЛЯ ЗАЩИТЫ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ГРИППА?

Самый лучший способ защитить себя и окружающих людей – это соблюдение правил гигиены. Соблюдение этих правил поможет замедлить распространение вируса и является единственным и самым важным средством защиты себя и других людей от инфекции.

**Когда Вы кашляете или чихаете, особенно важно следовать правилам гигиены для предотвращения распространения микробов:**

- Всегда имейте при себе салфетки.
- Используйте чистые салфетки для прикрывания носа и рта во время чихания и кашля.
- Выбрасывайте салфетки сразу после использования.
- Часто мойте руки горячей водой с мылом или санитарным гелем.

Есть простой способ запомнить эти правила:

**ПОЙМАЙ ЕГО, ВЫБРОСИ ЕГО,  
УБЕЙ ЕГО.**

## НУЖНА ЛИ МНЕ МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА?

Возможно Вы видели в выпусках новостей раздачу населению медицинский масок в других странах. Однако существующие научные данные показывают, что эти маски не защищают людей от инфицирования.



Самый лучший способ защитить себя и остановить распространение вирусов гриппа – это использование одноразовых салфеток и мытьё рук, как это было описано на предыдущей странице.

Помните: ПОЙМАЙ ЕГО, ВЫБРОСИ ЕГО, УБЕЙ ЕГО.

## ЧТО ЕЩЁ Я МОГУ ПРЕДПРИНЯТЬ?

Есть еще несколько полезных мероприятий, которые Вы можете провести сейчас, готовясь к возможной эпидемии:

**1) Организуйте сеть «друзей на случай вируса».**

Этими «друзьями» могут стать Ваши соседи, настоящие друзья и родственники, которые смогут помочь Вам, если Вы заболете. Например, они могут принести Вам лекарства, еду и другие необходимые предметы, так что Вам не придется выходить из дома в случае болезни.

**2) Следите за новейшей информацией о свином вирусе и следуйте рекомендациям и инструкциям органов здравоохранения.**

Если свиной грипп распространится, Вам нужно иметь всю имеющуюся об этом официальную информацию, чтобы быть в состоянии защитить себя и свою семью. По мере того, как ситуация меняется, Вам следует следить за новостями по телевидению и радио, проверять интернет и прессу.

На первой странице этого лифлета приведены адреса вебсайтов и номера телефонов, по которым Вы можете получить самую последнюю информацию.

## ЧТО МНЕ СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я ТОЛЬКО ЧТО ВОЗВРАТИЛСЯ/ЛАСЬ ИЗ МЕКСИКИ ИЛИ ДРУГОЙ СТРАНЫ, ГДЕ ЕСТЬ СВИНОЙ ГРИПП, И ПОДОЗРЕВАЮ У СЕБЯ СИМПТОМЫ ЭТОЙ БОЛЕЗНИ?

- Оставайтесь дома.
- Проверьте Ваши симптомы на вебсайте [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk), если у Вас есть такая возможность.
- Позвоните по номеру горячей линии «Информация о свином гриппе» 0800 1 513 513, чтобы получить самые свежие рекомендации.
- Если, после предпринятия этих шагов, Вы все еще озабочены, позвоните Вашему семейному врачу (GP, врач общей практики). Вы также можете позвонить по следующим номерам в Службу Здравоохранения различных частей страны: 0845 4647 (NHS Direct) в Англии, 08454 24 24 24 (NHS 24) в Шотландии, 0845 4647 (NHS Direct Wales) в Уэльсе и 0800 0514 142 в Северной Ирландии. По этим номерам Вам дадут совет относительно Ваших симптомов и объяснят, какие шаги следует предпринять дальше.
- **Не идите** к Вашему доктору в поликлинику или в отделение несчастных случаев и неотложной помощи (accident and emergency department) местной больницы, если только Вам не порекомендовали это сделать по указанным выше телефонам, или Вам очень плохо, так как Вы можете распространить инфекцию на окружающих.

## КАКОВЫ СИМПТОМЫ СВИНОГО ГРИППА?

Некоторые из симптомов это неожиданное развитие лихорадки, кашля или одышки. Другие симптомы могут включать головную боль, воспаленное горло, усталость, боль в мышцах, озноб, чихание, сильный насморк или потерю аппетита.

Для нас важно знать, что Вы имеете доступ к самым последним рекомендациям. Сюда относится получение доступа к противовирусным препаратам в случае широкого распространения свиного гриппа в Великобритании. Горячая линия «Информация о свином гриппе» 0800 1 513 513 будет регулярно снабжаться самой свежей информацией.