



*The Commonwealth of Massachusetts  
Executive Office of Health and Human Services  
Department of Public Health  
250 Washington Street, Boston, MA 02108-4619*

DEVAL L. PATRICK  
Governor

TIMOTHY P. MURRAY  
Lieutenant Governor

JUDYANN BIGBY, M.D.  
Secretary

JOHN AUERBACH  
Commissioner

Tel.: 617-624-5200

Fax: 617-624-5206

**Домашняя изоляция: Инструкции для пациентов  
с подозреваемым, вероятным или подтверждённым свиным гриппом**

Уважаемый пациент,

У вас подозревается или вам недавно был поставлен диагноз грипп. Возможно или даже вероятно, что это свиной грипп (грипп H1N1, распространившийся от свиней). Заражённый гриппом человек передаёт его окружающим, когда кашляет или чихает. Люди могут также получить инфекцию, когда они дотрагиваются до поверхностей, заражённых вирусом, и потом трогают руками свой нос или рот. Для того, чтобы ограничить распространение гриппа, очень важно прикрываться во время кашля и чихания и мыть руки водой с мылом или пользоваться дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.

В тот период, когда у вас имеются симптомы, особенно температура, вы можете заразить вирусом тех, кто находится с вами в близком контакте (например, тех, кто живёт с вами или ухаживает за вами). Для того, чтобы ограничить передачу вируса гриппа людям, находящимся в близком контакте с вами, Отдел общественного здравоохранения Массачусетса просит вас **остаться дома в течение 7 дней после того, как у вас появилась температура, или 24 – 48 часов после того, как у вас пройдут все симптомы, в зависимости от того, что продлится дольше.**

В этот период просим вас соблюдать следующие инструкции:

**ВЫ ДОЛЖНЫ:**

- **Остаться дома в течение 7 дней после первого дня, в который у вас появилась температура, или как минимум 24 – 48 часов после того, как у вас пройдут все симптомы, в зависимости от того, что продлится дольше.**
- Ограничить контакты с другими людьми; избегать близких контактов. Проживающие с вами люди должны ограничить контакты с вами настолько, насколько это возможно. Советуем вам выбрать одного члена семьи (не беременного), который будет осуществлять уход за вами, пока вы больны.
- Находиться, по возможности, в отдельной комнате, избегая мест общего пользования в доме. (Например, в отдельной спальне, если это возможно).
- **ВСЕГДА** прикрывать рот и нос салфеткой, когда вы чихаете, кашляете или сморкаетесь (либо кашлять и чихать во внутренний изгиб локтя). Никогда не кашляйте в направлении кого-то другого.
- **ВСЕГДА** мыть руки водой с мылом или пользоваться дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе после того, как вы кашляли, чихали или выбрасывали использованную салфетку в мусор.
- Выбрасывать использованные салфетки в обычный мусор.
- Не трогать руками нос, лицо и глаза после того, как вы кашляли или чихали.
- Хотя вирус, скорее всего, не передаётся через грязные поверхности в доме, обработка тех поверхностей, до которых люди часто дотрагиваются руками (например, дверных ручек, телефонов и других предметов, на которые вы кашляете или чихаете), может помочь ограничить его

распространение. Обрабатывайте все твёрдые поверхности, такие как прикроватные тумбочки, дверные ручки и детские игрушки обычным домашним дезинфицирующим средством. Если какая-то поверхность кажется грязной на вид, протрите её сначала бытовым чистящим/моющим средством, а потом уже дезинфицирующим. После обработки поверхности необходимо вымыть руки.

- Грязную посуду и столовые приборы необходимо мыть в посудомоечной машине или тёплой водой с мылом.
- Грязное бильё можно стирать в обычной стиральной машине теплой или холодной водой со стиральным порошком. Постельное бельё и полотенца нужно также сушить в сушильной машине при горячей температуре. Грязное постельное бельё не обязательно стирать отдельно от остального белья.
- Как можно больше отдыхать.
- Пить больше прозрачных напитков (воды, бульона, напитков для спортсменов, напитков с электролитами для грудных детей), чтобы избежать обезвоживания.
- Немедленно обращаться за медицинской помощью, если симптомы усилятся (см. ниже).

#### **ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В БЛИЗКОМ КОНТАКТЕ:**

- **Все проживающие вместе с больным, включая тех, кому приходится находиться с ним в тесном контакте, должны мыть руки водой с мылом или пользоваться дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.**
- Все члены семьи должны тщательно следить за своим самочувствием на тот случай, если у них появятся симптомы гриппа в течение 7 дней после последнего контакта. Если у них появятся температура, кашель или боль в горле, им нужно оставаться дома и принимать вышеуказанные меры предосторожности.
- Больным не следует принимать посетителей, если у них грипп или заболевание, аналогичное гриппу. Если постороннему лицу необходимо посетить дом больного, ему необходимо избегать контакта с самим больным.
- Если бельё больного (например, постельное бельё и полотенца) стирает кто-то другой, ему необходимо использовать для этого стиральный порошок и просушивать бельё в сушильной машине при горячей температуре. Старайтесь не «прижимать к себе» грязное бельё перед стиркой во избежание заражения и мойте руки водой с мылом или пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.

#### **ЕСЛИ Я БОЛЕЮ, НУЖНО ЛИ МНЕ ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА?**

Вам нужно принимать лекарства только в том случае, если вам их назначил врач. Людям с определёнными показаниями могут быть порекомендованы такие препараты, как тамифлу (Tamiflu™) и реленза (Relenza™). Вам следует спросить у врача о том, нужно ли вам принимать лекарство. Вам также необходимо как можно больше отдыхать, пить больше жидкости и принимать лекарства, которые вы обычно употребляете для снятия симптомов, например, ацетаминофен или ибупрофен.

Лицам, не достигшим 18 лет, НЕЛЬЗЯ принимать аспирин и содержащие аспирин лекарства, так как у детей и молодых людей, болеющих гриппом, они могут привести к редкому, но опасному заболеванию - синдрому Рейе.

#### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СИМПТОМЫ УСИЛЯТСЯ**

Если симптомы усилятся, особенно если вам станет трудно дышать, вам следует позвонить своему врачу или обратиться за медицинской помощью в отделение неотложной помощи. Если вы поедете в офис врача или отделение неотложной помощи, вас должен отвезти туда на частной машине член семьи или знакомый. Вам НЕЛЬЗЯ ехать туда общественным транспортом (метро или автобусом).

Если вы решили обратиться к врачу, позвоните в клинику перед выездом и предупредите врача о том, что у вас симптомы гриппа. По прибытии сразу подойдите к регистратуре или медсестре, занимающейся сортировкой больных, для того чтобы вас поместили в отдельный кабинет, пока вы ждёте врача. Вас могут попросить одеть респиратор. Кроме того, вам следует держаться как можно дальше от окружающих. Если вы вызовете машину скорой помощи для транспортировки вас в больницу, сообщите оператору о том, что у

вас симптомы гриппа, и предупредите бригаду скорой помощи, когда она к вам приедет.

**СЛЕДУЕТ ЛИ ЧЛЕНАМ МОЕЙ СЕМЬИ И ДРУГИМ ЛИЦАМ, С КОТОРЫМИ Я НАХОЖУСЬ В ТЕСНОМ КОНТАКТЕ, ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ СВИНОГО ГРИППА?**

Отдел общественного здравоохранения Массачусетса рекомендует профилактическое лекарство членам семьи и лицам, с которыми больной находится в близком контакте, если у них имеются на это соответствующие показания (например, определённые хронические заболевания, пониженный иммунитет, или если они находятся в возрасте до 2 или старше 65 лет), из-за которых у них выше риск заболеть более серьёзным заболеванием. Чтобы узнать, рекомендуется ли в вашем случае приём профилактического препарата, такого как оселтамивир (Tamiflu®), позвоните своему врачу.

**ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ**

Для получения дополнительной информации звоните к своему врачу или по телефону 211, либо посещайте следующие вебсайты, предлагающие информацию о свином гриппе: [www.mass.gov/dph/swineflu](http://www.mass.gov/dph/swineflu) и [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)