

**ИНФОРМАЦИОННАЯ ЛИНИЯ**

**СВИННОГО ГРИППА**

**0800 1 513 513**

**[WWW.NHS.UK](http://WWW.NHS.UK)**

**WWW.DIRECT.GOV.UK/SWINEFLU**

**ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ  
ОТНОСИТЕЛЬНО  
СВИННОГО ГРИППА**

**Эта листовка содержит важную информацию для того, чтобы  
помочь вам и вашей семье – храните ее в надежном месте**

## Полезные телефонные номера

Для получения свежих информации относительно свиного гриппа звоните по телефону **0800 1 513 513**

### **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.go.uk](http://www.nidirect.go.uk)

Если Вы планируете ехать за границу, обратитесь за советом на сайт Министерства Иностранных Дел [www.fco.gov.uk/travel](http://www.fco.gov.uk/travel) или звоните по телефону 0845 850 2829 для получения свежих информации.

Важные информации относительно путешествий , школ и колледжей, мест работы, будут опубликованы на сайте [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk)

## ДЛЯ ЧЕГО СЛУЖИТ ЭТА ЛИСТОВКА?

Правительство Великобритании выпустило эту листовку с целью обеспечения необходимой информацией население. Листовка объясняет:

- что такое свиной грипп и как он распространяется
- какие меры были предприняты государством Великобритании на случай массового распространения свиного гриппа
- какие меры предосторожности можно предпринять чтобы защитить себя и вас окружающих от гриппа
- дополнительные действия в случае массового распространения свиного гриппа
- что нужно делать, если вы думаете, что у вас симптомы гриппа
- как можно быть в курсе самых свежих информации относительно свиного гриппа

**Пожалуйста храните эту информацию в надежном месте. Она возможно пригодится вам, если свиной грипп примет массовых масштабов.**

## ЧТО ТАКОЕ СВИННОЙ ГРИПП И ЧЕМ ОН ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫКНОВЕННОГО ГРИППА?

Свиной грипп - это дыхательное заболевание и обладает несколькими элементами вируса, который находится в свинях. Нет доказательств, что данное заболевание распространяется среди свиней в Великобритании, ученые проводят работу над определением его происхождения.

Нахождение свиного гриппа было подтверждено во многих государствах, он передается от одного человека к другому, что может привести к пандемическому распространению гриппа.

Пандемический грипп отличается от обыкновенного гриппа тем, что этот новый тип гриппа возникший в человеческом организме , распространяется среди людей очень быстро. Всемирная Организация Здравоохранения (WHO) внимательно рассматривает каждое дело, чтобы определить вырастает-ли свиной вирус в пандемический.

Поскольку это новый вирус, ни у кого нет иммунитета против него и все могут находиться в опасности. Это относится в равной мере к здоровым взрослым, пожилым людям, детям и больным.

## КАК СВИННОЙ ГРИПП РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ?

Вирус гриппа гриппируется в малейших частицах, который распространяется через капельки насморка или из рта, когда человек чихает или кашляет.

Когда человек чихает или кашляет и не пользуется платком, чтобы прикрыть свой нос и рот, эти частицы могут рассеяться и другие люди могут вдохнуть их.

Если человек чихает или кашляет прикрыв лицо ладонью, частицы легко могут передаваться с ладони на любую поверхность, к которой он притрагивается, и эти частицы могут жить на поверхности в протяжении некоторого времени. Предметы повседневного обихода, как ручка двери, клавиатура компьютера, мобильный и обыкновенный телефон, пульт дистанционного управления телевизора являются типичными местами нахождения вируса.

Если другие люди дотрагиваются к этим предметам, а потом прикасаются к своему лицу, вирус легко может проникнуть в их организм и эти люди будут заражены. Вот как все типы вируса гриппа, включая вирус свиного гриппа, распространяется от одного человека к другому.

## **КАКИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ ПРИНЯТЫ ГОСУДАРСТВОМ ВЕЛИКОБРИТАНИИ?**

Государство готовилось к пандемическому гриппу на протяжении нескольких лет и план Великобритании был признан Всемирной Организацией Здравоохранения одним из наилучших.

Поскольку данную ситуацию можно назвать серьезной, мы имеем все основания быть уверенными, что мы можем бороться против нее. Благодаря работе ученых, которые изучали предыдущие случаи пандемического гриппа, мы обладаем знанием как лечить заболевание и как остановить вирус от его массового распространения.

Мы обладаем большим запасом противовирусных медикаментов (включая Tamiflu® и Relenza®), это количество достаточно больше чем для 33 миллиона людей (половины населения Великобритании). Мы также планируем увеличить количество этих запасов.

Противовирусные медикаменты не являются лечением, но они помогают людям восстановиться после болезни, если их примут в течении 48 часов с появления первых симптомов, благодаря:

- **смягчению некоторых симптомов**
- **уменьшению продолжительности времени болезни до одного дня**
- **уменьшению возможности серьезных осложнений, как воспаление легких**

## **МОЖНО-ЛИ ПОЛУЧИТЬ ПРИВИВКИ?**

Пока нет. Этот тип гриппа совершенно другой, как временный грипп, он включает абсолютно новый тип вируса. Вакцины можно разработать только если специфическая порода вируса была идентифицирована и после этого производство займет несколько месяцев.

Государство Великобритании подписало договора с заводами на немедленное производство, как только вакцины будут разработаны.

## **ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ ОТ ГРИППА?**

Самое лучшее что можно делать, это соблюдать гигиенические правила. Это поможет замедлить процесс распространения вируса и быть самым простым и эффективным действием для защиты себя и вас окружающих.

**Если вы чихаете или кашляете, особенно важно соблюдать правила гигиены для того чтобы остановить распространение микроб**

**Всегда носите с собой носовой платок**

**Полузуйте чистым носовым платком для прикрытия рта и носа когда кашляете и чихаете**

**После пользования всегда выбрасывайте платок**

**Регулярно мойте руки мылом или санитарным средством**

**Всегда помните:**

**ПОЙМАЙ ЕГО, ВЫБРОСЬ ЕГО, УНИЧТОЖЬ ЕГО**

## **НУЖНО-ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ МАСКАМИ ДЛЯ ЛИЦА?**

Вы наверняка видели по телевизору, что в других странах население носило маски на лице. Однако, научные исследования подтверждают, что эти основные маски для лица не защищают людей от заражения.

Самый лучший способ защиты и остановки распространения вируса гриппа, это пользоваться носовым платком, после пользования выбросить его в мусор, а потом мыть руки мылом или санитарным средством, как уже это было сказано на предыдущей странице.

**ПОМНИТЕ: ПОЙМАЙ ЕГО, ВЫБРОСЬ ЕГО, УНИТОЖЬ ЕГО**

## **ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ?**

Есть еще несколько полезных действий, которые можно предпринять в случае более широкого распространения свиного вируса:

### **Написать лист круга друзей**

Кругом друзей, которые могут помочь когда вы забелели, являются соседи, друзья и родственники. Например, они могут принести вам лекарства, еду или другие необходимые вещи, поэтому вам не надо покинуть дом если вы болеете.

**Всегда будьте в курсе новых информации относительно свиного гриппа и выполняйте советы и инструкции здравоохранительных органов населения**

Если свиной вирус распространится, вы должны быть информированы, какие еще меры можно предпринять, чтобы защитить себя и вашу семью. По мере изменения ситуации, вы должны быть в курсе последних событий следя за новостями по телевизору, слушая радио, проверяя интернет и читая газеты.

На внутренней первой странице этой листовки размещены адреса и телефонные номера, по которым вы можете получить свежую информацию.

**ЧТО Я ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ЕСЛИ Я ТОЛЬКО ВЕРНУЛСЯ ИЗ МЕКСИКО ИЛИ ДРУГОЙ ЗАРАЖЕННОЙ СТРАНЫ И Я ДУМАЮ, ЧТО ВОЗМОЖНО ЗАРАЖЕН СВИННЫМ ВИРУСОМ?**

**Останьтесь дома**

**Если возможно, проверьте ваши симптомы на сайте [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)**

**Позвоните в Информационную Линию Свиного Гриппа по тел 0800 1 513 513 за получением совета**

**Если вы выполнили все вышеуказанные действия, но все еще беспокоитесь, позвоните своему участковому врачу. Или вы можете позвонить NHS Direct по телефону 0845 4647 в Англии, NHS 24 по 08454 242424 в Шотландии, NHS Direct в Уэльсе по 0845 4647 и Северной Ирландии по 0800 0514 142. Они дадут вам совет на основании ваших симптомов и какие последующие меры вы должны принять.**

**Не идите в поликлинику к вашему участковому врачу или местное отделение скорой помощи или больницу, только если вам советовали так поступить или вы серьезно больны, поскольку вы можете заразить других людей. Попросите ваших друзей сходить вместо вас.**

## **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА?**

Одними из признаков гриппа являются внезапная температура, кашель и нехватка дыхания. Побочными симптомами могут быть головная боль, боль в горле, усталость, ноющие мышцы, дрожь, насморк или плохой аппетит.

Очень важно для нас, чтобы вы были осведомлены о самых свежих новостях. Это включает в себя также информацию о получении противовирусных лекарств, в случае массового распространения гриппа в Великобритании. **Информационная Линия Свиного Гриппа 0800 1 513 513** систематически обновляется последними информациями.