

NOUL VIRUS GRIPAL A(H1N1)

Noul virus gripal A(H1N1) se transmite ușor de la om la om și cauzează maladii respiratorii de diferezită gravitate. Severitatea maladiei depinde de mai mulți factori, inclusiv starea generală a organismului

și vîrstă. Pînă în prezent, astfel de combinație de virus n-a fost observată nicăieri în lume: A(H1N1) conține componente (gene) de la virusurile gripei porcine, aviare și umane.



Care sînt semnele și simptomele de boală ale gripei de tip nou A (H1N1)?

Simptomele de boală ale gripei de tip nou sînt asemănătoare gripei obișnuite:

- febră (temperatura corpului se ridică la 38° C și mai mult), frisoane, dureri de cap, dureri musculare și articulare, astenie (stare de oboseală intensă și prelungită);
- tuse, strănut, nas înfundat, eliminări nazale, dureri de gît.

O parte dintre persoanele infectate cu acest virus au avut diaree și vomă.



Fiți informați și pregătiți înainte de călătorie.

- Monitorizați informațiile oferite de Ministerul Sănătății și autoritățile locale din țara în care doriți să plecați. Despre situația epidemiologică din Republica Moldova și alte date relevante despre gripă puteți afla de pe paginile web: www.gripa.md, www.ms.gov.md, www.sanepid.md.
- Urmați recomandările autorităților locale și ale instituțiilor de sănătate publică, inclusiv restricțiile de călătorie și măsurile de prevenire.
- Asigurați-vă cu o trusă medicală de bază pentru a acorda primul ajutor medical în caz de necesitate. Asigurați-vă cu măști de unică folosință, șervețele cu alcool.



Pentru a vă proteja de gripa de tip nou, respectați următoarele reguli:

- Spălați-vă cît mai de des pe mîini cu apă și săpun, în special după ce tușiți sau strănutați. Folosiți șervețele cu alcool atunci cînd nu aveți posibilitate să vă spălați cu săpun.
- Acoperiți gura și nasul cu batista atunci cînd tușiți sau strănutați. Se recomandă utilizarea șervețelelor de unică folosință care, după utilizare, se plasează într-o pungă de unică folosință.
- Evitați să atingeți cu mîinile ochii, nasul sau gura. Virusul gripal se răspîndește pe aceste căi.
- Evitați contactul apropiat cu persoanele bolnave. Respectați distanța de cel puțin 1 metru. Gripa se transmite de la om la om prin secrețiile persoanelor infectate, răspîndite prin tuse sau strănut



Dacă vă simțiți rău, cereți ajutor medical:

- Dacă sînteți bolnav și aveți febră și/sau alte simptome de boală, rămîneți acasă și solicitați ajutor medical în cea mai apropiată instituție sau punct medical.
- Urmați prescripțiile medicului.
- Acoperiți gura și nasul cu batista atunci cînd tușiți sau strănutați. Spălați-vă cît mai de des pe mîini cu apă și săpun.
- Evitați să mergeți în locurile publice, aglomerate și evitați deplasările cu transportul public.



După ce v-ați întors dintr-o țară unde s-au înregistrat cazuri de gripă de tip nou, e necesar:

- Să monitorizați starea dvs. de sănătate și să măsurați temperatura în decurs de 7 zile.
- Dacă vă simțiți rău, aveți febră și/sau alte simptome de boală, adresați-vă de urgență medicului.

НОВЫЙ ВИРУС ГРИППА А(Н1N1)

Новый вирус гриппа А(Н1N1), легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего

состояния организма и возраста. До сих пор подобная комбинация вируса не наблюдалась нигде в мире: А(Н1N1) содержит составляющие (гены) вирусов свиного, птичьего и человеческого гриппа.



Каковы признаки и симптомы заболевания новым типом гриппа А(Н1N1)?

Симптомы заболевания новым типом гриппа схожи с симптомами обычного гриппа:

- лихорадка (температура тела повышается до 38° С и более), головная боль, боль в мышцах и суставах, астения (состояние сильной и продолжительной усталости);
- кашель, чихание, заложенный нос, насморк, боль в горле.

У некоторых заразившихся этим вирусом гриппа наблюдались диарея и рвота.



Будьте информированными и подготовленными перед поездкой.

- Следите за информацией, предоставленной Министерством Здравоохранения и органами местного управления страны, в которую собираетесь поехать. Об эпидемиологической ситуации в Республике Молдова и другие сведения о гриппе можно узнать на веб-страницах: www.gripa.md, www.ms.gov.md и www.sanepid.md.
- Следуйте рекомендациям органов местного управления и учреждений здравоохранения, в том числе касающихся ограничения на въезд в страну и мер предупреждения заболевания.
- Запаситесь медицинской аптечкой для оказания первой медицинской помощи в случае необходимости. Запаситесь одноразовыми гигиеническими масками, салфетками содержащими алкоголь.



- Проверьте, покрывает ли ваша медицинская страховка консультации врача и медицинскую помощь, и уточните местонахождение медицинских учреждений в стране, в которую вы отправляетесь.

Чтобы защитить себя от нового типа гриппа, соблюдайте следующие правила:

- Как можно чаще мойте руки водой и мылом, особенно после кашля и чиханья. Пользуйтесь салфетками содержащими алкоголь, когда не имеете возможность помыть руки с мылом.
- Прикрывайте рот и нос платочком при кашле или чиханьи. Рекомендуется пользоваться одноразовыми салфетками, которые после использования следует поместить в полиэтиленовые мешочки одноразового пользования.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
- Избегайте близкий контакт с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра. Грипп передается от человека к человеку через выделения инфицированных лиц, распространяемые при кашле и чихании (воздушно-капельным путем).



Если чувствуете себя плохо, обращайтесь за медицинской помощью:

- Если заболели и у вас температура и/или другие симптомы заболевания, оставайтесь дома и обратитесь за медицинской помощью в ближайшее медицинское учреждение или пункт.
- Следуйте предписаниям врача.
- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки водой с мылом.
- Избегайте посещение оживленных общественных мест и езду в общественном транспорте.



После возвращения из страны, в которой зарегистрированы случаи заболевания гриппом нового типа, необходимо:

- Следить за состоянием своего здоровья и измерять температуру в течении 7 дней.
- В случае недомогания, температуры и/или других симптомов заболевания, немедленно обращайтесь к врачу.