

## როგორ დავიცვათ თავი გრიპის ახალი A(H1N1) პანდემიური ვირუსისგან?

გრიპის A(H1N1) ვირუსის გავრცელება ხდება ისევე, როგორც სეზონური (ჩვეულებრივი) გრიპის, რაც იმას ნიშნავს, რომ გრიპი ერთი ადამიანიდან მეორეს გადაეცემა ლაპარაკის, ხველის, ცემინების დროს წარმოქმნილი წვეთებით. თქვენ შეიძლება თავიდან აიცილოთ გრიპით დაავადება, თუ მოერიდებით სხვა დაავადებულთან უშუალო კონტაქტს (შეეცადეთ დაიცვათ 1 მეტრიანი დისტანცია) და შეასრულებთ შემდეგ ღონისძიებებს:

- არ შეეხოთ ცხვირსა და პირს;
- ხშირად და საფუძვლიანად დაიბანეთ ხელები საპნითა და წყლით ან ხელების გასუფთავებისთვის გამოიყენეთ სპირტისშემცველი ანტისეპტიკური საშუალებები (განსაკუთრებით სავარაუდოდ დაბინძურებულ გარემო ობიექტებთან და ცხვირ-პირთან შეხების შემდეგ);
- მოერიდეთ უშუალო კონტაქტს იმ ადამიანებთან, რომლებიც თავს შეუძლოდ გრძნობენ, აღენიშნებათ ცხელება და ხველა;
- შეამცირეთ თავშეყრის ადგილებში ყოფნის ხანგრძლივობა;
- ხშირად გამოაღეთ ფანჯრები ან კარი საცხოვრებელი ფართის განიავების მიზნით;
- ეცადეთ იცხოვროთ ჯანსაღი ცხოვრების წესით, კერძოდ: კარგად გამოიძინეთ, მიიღეთ სასარგებლო საკვები, იყავით ფიზიკურად აქტიური.

## გამოვიყენოთ თუ არა ნიღაბი? რას გვირჩევს ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაცია?

თუ არ ხართ ავად, ნიღბის გამოყენება საჭირო არაა.

თუ თქვენ უვლით ავადმყოფს, მჭიდრო კონტაქტისას ცხვირზე და პირზე აიფარეთ ნიღაბი. ამ მიზნით შეგიძლიათ გამოიყენოთ როგორც კომერციული, ასევე ის ნიღაბი, რომელსაც თავად გააკეთებთ ხელმისაწვდომი ქსოვილისგან. გამოყენების შემდეგ ნიღბები უნდა გადაიყაროს ან სათანადოდ გასუფთავდეს (გაირეცხოს, გაუთოვდეს). ნიღაბი მოისხენით, როგორც კი დაამთავრებთ მოვლის პროცედურებს და საფუძვლიანად დაიბანეთ ხელები საპნითა და წყლით ან გამოიყენეთ სპირტისშემცველი ანტისეპტიკური საშუალებები.

თუ თქვენ ავად ხართ და გიწევთ მგზავრობა, დაიფარეთ ცხვირ-პირი ნიღბით.

ნიღბის სწორი გამოყენება ყოველთვის იძლევა დადებით შედეგს. ხოლო არასწორი გამოყენება რეალურად ზრდის დაავადების გავრცელების რისკს.

## როგორ მიხედეთ რომ A(H1N1) გრიპი-ით ხართ ავად?

თქვენ ვერ გარჩევთ A(H1N1)-ს ჩვეულებრივი სეზონური გრიპისგან, სამედიცინო დახმარების მიმწოდებლის გარეშე, რადგან ეს ორი გამომწვევი ერთნაირი სიმპტომებით ხასიათდება. კერძოდ: ტემპერატურა, ხველა, თავის, კუნთების, სახსრების, ყელის ტკივილი და სურდო.

## რა უნდა გააკეთოთ, თუ ფიქრობთ, რომ ავად ხართ?

თუ თავს გრძნობთ შეუძლოდ, გაქვთ ცხელება, ახველებთ ან გტკივათ ყელი:

- ხველისა და ცემინების დროს, ცხვირზე და პირზე აიფარეთ ერთჯერადი ქსოვილი (ხელსახოცი). გამოიყენების შემდეგ ხელსახოცი გაანადგურეთ (გადააგდეთ). შემდეგ საფუძვლიანად დაიბანეთ ხელები საპნითა და წყლით.
- თუ ხელთ არ გაქვთ ხელსახოცი, ხველისა და ცემინების დროს აიფარეთ წინამხრის ზედა მესამედი;

- თავშეყრის ადგილას მოხვედრისას პირზე და ცხვირზე აიფარეთ ნიღაბი, რათა არ მოხდეს ინფიცირებული წვეთების გაფრქვევა, რომელსაც გამოყოფთ ხველის, ცემინების ან ლაპარაკის დროს;
- აცნობეთ ოჯახის წევრებსა და მეგობრებს თქვენი მდგომარეობის შესახებ და მოერიდეთ ადამიანებთან უშუალო კონტაქტს.
- თუ შესაძლებელია დაუკავშირდით თქვენს ექიმს ან სამედიცინო მომსახურების მიმწოდებელს და აცნობეთ, რა სიმპტომები გაქვთ. აუხსენით, რატომ გგონიათ, რომ გაქვთ გრიპი A (H1N1). გაითვალისწინეთ ის რჩევები, რომლებსაც მიიღებთ.

**უნდა მიიღოთ თუ არა ანტივირუსული პრეპარატები, მაშინვე როგორც კი დაგიდგინდებათ ახალი ვირუსით გამოწვეული გრიპი?**

არა. თქვენ არ უნდა მიიღოთ ასეთი პრეპარატები, სანამ სამედიცინო მომსახურების მიმწოდებელი არ დაგინიშნავთ ოსელტამივირს ან ზანამივირს.

**უნდა შეაწყვეტინოთ თუ არა ჩვილს ძუძუთი კვება, თუ ავად ხართ?**

არა, სანამ ასეთ რჩევას არ მიიღებთ სამედიცინო მომსახურების მიმწოდებლისგან. დადგენილია, რომ ძუძუთი კვება საუკეთესო დაცვის საშუალებაა ჩვილთა რესპირატორული დაავადების რისკის შემცირებისთვის, რადგან დედის რძით ბავშვს მიეწოდება მზა იმუნოგლობულინები, რომელიც ამადლებს ჩვილის ორგანიზმის წინააღმდეგობის უნარს.

**როდისაა საჭირო ჰოსპიტალიზაცია?**

თუ დაავადებულს აღენიშნება სუნთქვის უკმარისობა, ქოშინი, გაძნელებული სუნთქვა ან ტემპერატურა გრძელდება სამ დღეზე უფრო ხანგრძლივად. დაავადებული ბავშვის მშობლებმა უნდა მიმართონ საავადმყოფოს თუ ბავშვს აღენიშნება გახშირებული ან გართულებული სუნთქვა, უგრძელდება ცხელება ან ვითარდება კრუნჩხვა.

ბინაზე მოვლის შემთხვევაში – დაიცავით წოლითი რეჟიმი, მიიღეთ დიდი რაოდენობით სითხე, საჭიროებისას - ტკივილდამაყუჩებლები (ბავშვებში - ასპირინის გარდა).

**უნდა იაროთ თუ არა სამსახურში თუ ავად ხართ?**

არა. გთხოვთ დარჩეთ სახლში, სიმპტომების სრულ გაქრობამდე, რათა დაიცვათ თქვენი თანამშრომლები დაავადების გადადებისგან.

**შეიძლება თუ არა იმოგზაუროთ?**

თუ თავს გრძნობთ შეუძლოდ ან გაქვთ გრიპისმაგვარი სიმპტომები, თქვენ არ უნდა იმოგზაუროთ. თუ რაიმე გეეჭვებათ მიმართეთ სამედიცინო მომსახურების მიმწოდებელს.