

Уход за больными в домашних условиях.

(по материалам Временное руководство CDC по гриппу H1N1 (“грипп свиней”))

Как распространяется грипп

Считается, что основной путь, по которому распространяются вирусы гриппа – передача от человека к человеку воздушно-капельным путем при кашле и чихании. Это происходит, когда капельные выделения, образующиеся при кашле или чихании инфицированного человека, переносятся по воздуху и попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Вирусы гриппа могут также распространяться, когда человек касается руками таких капельных выделений на теле другого человека или на каком-то предмете, а затем, не вымыв руки, касается руками своего рта или носа (или рта или носа другого человека, т.е. происходит контакт со слизистыми оболочками – прим. ред. НИЦ).

Людам, получающим лечение в домашних условиях, следует:

- оставаться дома в течение 7 дней после возникновения симптомов заболевания или в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, смотря по тому, что наступит раньше;
- больше отдыхать, рекомендуется постельный режим (прим. ред. НИЦ);
- употреблять жидкости (такие как вода, бульон, напитки для спортсменов, детские напитки, содержащие электролиты –натрий, калий, магний- компоты из сухофруктов, ягодные морсы), чтобы избежать обезвоживания;
- прикрывать рот и нос при кашле и чихании. Часто мыть руки водой с мылом или протирать их спиртсодержащими жидкостями для рук, особенно после использования носовых платков (салфеток) или после кашля или чихания в руки;
- избегать близкого контакта с другими людьми - не ходите на работу или в школу, пока Вы больны;

Гриппозная инфекция может привести к осложнениям – бактериальной инфекции или протекать одновременно с бактериальной инфекцией. Следовательно, некоторым лицам также потребуются прием антибиотиков (решение о приеме антибиотиков должен принять врач по комплексу признаков, самостоятельно не рекомендуется принимать антибиотики при гриппе – прим. ред. НИЦ). Более тяжелое или длительное заболевание, а также болезнь, при которой наблюдалось улучшение, а потом ухудшение состояния, могут быть показателями того, что у больного имеет место бактериальная инфекция. Переговорите с Вашим врачом, если у Вас возникли какие-либо опасения.

Когда следует вызывать скорую медицинскую помощь

Обращайтесь за медицинской помощью немедленно, если у больного, находящегося дома:

- затрудненное дыхание или боли в груди
- побавневшие или посиневшие губы
- рвота или тошнота при приеме жидкостей
- признаки обезвоживания, такие как головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания, или, в случае больного ребенка, отсутствие слез при плаче

- припадки (например, неконтролируемые конвульсии)
- пониженная, по сравнению с обычной, реакция или спутанность сознания

Меры по уменьшению распространения гриппа в домашних условиях

При обеспечении ухода за членом семьи, больным гриппом, наиболее важным способом предохранения для Вас и других, не заболевших, членов семьи является:

- размещение больного члена семьи максимально изолированно от других
- напоминание больному о необходимости прикрывать рот при кашле и чаще мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для очистки рук, особенно после кашля или чихания;
- частое мытье рук водой с мылом или обработка спиртосодержащей жидкостью для рук всеми членами семьи;
- уточните у своего врача, следует ли членам домашнего окружения, контактирующим с больным, принимать противовирусные препараты

Размещение больного

- Поместите больного в комнате, отделенной от общих помещений в доме. Держите дверь в комнату больного закрытой.
- Кроме случаев получения необходимого лечения, больные гриппом не должны покидать дом, если у них повышенная температура (более 37 0С – прим. ред. НИЦ) или в течение времени, когда вероятнее всего могут распространять инфекцию другим людям (люди могут быть заразными за день до развития симптомов заболевания и в течение 7 дней после начала болезни. Дети, особенно младшего возраста, потенциально могут быть заразными в течение более длительного периода времени).
- Если больным гриппом необходимо покинуть дом (например, для получения лечения), они должны прикрывать свой нос и рот при кашле и чихании и надеть свободно-прилегающую хирургическую маску (ношение одноразовой маски эффективно в течение не более 4 часов – прим. ред. НИЦ).
- Больному следует носить хирургическую маску, если он находится рядом с другими людьми на территории общего пользования в доме.
- Больным по возможности следует пользоваться отдельной ванной комнатой. Эту ванную комнату следует ежедневно мыть с хозяйственными дезинфектантами (см. ниже).

Защита других людей в доме

- Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
- Помните, что звонок по телефону безопаснее, чем визит.
- По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.

- Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина. (Беременные женщины подвержены повышенному риску возникновения осложнений при гриппе, а их иммунитет находится в физиологически сниженном состоянии во время беременности – прим. ред. НИЦ).
- Все члены семьи должны часто мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук, в частности, после каждого контакта с больным, после посещения комнаты, в которой находится больной, или ванной комнаты больного.
- Используйте бумажные полотенца для вытирания рук после мытья или выделите по отдельному полотенцу каждому члену семьи. Например, у всех членов семьи полотенца могут быть разного цвета.
- По возможности, поддерживайте надлежащий режим вентиляции в помещениях общего пользования (т.е. держите открытыми окна в комнатах отдыха, на кухне, в ванных комнатах и т.д.).
- Для профилактики гриппа можно использовать противовирусные препараты, поэтому проконсультируйтесь со своим врачом на предмет того, могут ли некоторые члены семьи принимать эти противовирусные препараты.

Если Вы осуществляете уход за больным

- Избегайте того, чтобы Ваше лицо находилось напротив лица больного.
- Если Вы держите на руках больного маленького ребенка, положите его подбородок себе на плечо, чтобы он не кашлял Вам в лицо.
- Мойте Ваши руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук после того, как Вы прикасались к больному или держали использованные салфетки или белье.
- Ухаживающий за больным может заразиться гриппом от того, за кем он ухаживает, а затем ухаживающий может заразить гриппом других, причем до того, как у него самого появятся симптомы гриппа. Следовательно, человек, ухаживающий за больным, должен носить маску, когда он покидает дом, чтобы не распространять грипп в случае, если он находится на ранней стадии инфекции.
- Проконсультируйтесь с Вашим врачом о возможности применения противовирусных препаратов для профилактики заражения гриппом.
- **Наблюдайте за собой и за членами семьи на предмет появления симптомов гриппа**

Использование лицевых масок или респираторов

Максимально избегайте близких контактов (менее 2-х метров) с больным. Если Вам приходится близко контактировать с больным (например, держать на руках больного младенца), старайтесь проводить как можно меньше времени в таком состоянии и

старайтесь носить лицевую маску. После того, как Вы сняли лицевую маску, вымойте руки водой с мылом или протрите их спиртосодержащим дезсредством для рук.

Мытье дома, стирка, уборка мусора

- Выбрасывайте в мусор салфетки и другие предметы одноразового применения, использованные больным. Мойте руки после прикосновения к использованным салфеткам и аналогичным отходам.
- Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, поверхностей в ванных комнатах, поверхностей детских игрушек), протирая их с использованием хозяйственных дезинфектантов согласно инструкциям на этикетке продукта.
- Нет необходимости стирать белье и постельные принадлежности и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без предварительной обработки (стирка, мытье).
- Стирайте постельное белье (например, простыни и полотенца), используя хозяйственное мыло для стирки, и сушите в горячей методом горячей сушки в стиральной машинке. Не переносите грязное белье «в охапке» до места стирки, чтобы не заразиться самому. Мойте руки водой с мылом или протирайте спиртосодержащей жидкостью для рук сразу после того, как Вы соприкасались с грязным бельем.
- Столовую посуду следует мыть либо в посудомоечной машине, либо вручную с использованием воды с мылом.