

Рекомендации по профилактике и лечению гриппа А/Н1N1

Профилактика гриппа А/Н1N1

Для профилактики А/Н1N1 необходимо использовать те же самые меры, что и для обычного сезонного гриппа (рекомендации Всемирной организации здравоохранения). В список лекарств, рекомендованных Минздравом, входят «Кагоцел», «Арбидол», «Интерферон альфа-2b», «Интерферон гамма», «Ингавирин», «Осельтамивир».

В качестве профилактики заболевания медики рекомендуют принимать «Кагоцел» (2 дня по 2 таблетки в день, затем — перерыв 5 дней и еще 2 дня по 2 таблетки в день), или «Арбидол» при непосредственном контакте с больным гриппом или ОРВИ (по две таблетки в день в течение 10-14 дней), или альфа и гамма интерфероны.

Полномасштабная вакцина-

ция в России началась с 9 сентября 2009 года. Проходить она будет в три этапа. Первыми получат прививку люди из групп риска: это работники коммунальных служб, МЧС, затем придет очередь медработников и педагогов. В декабре инъекции будут делать страдающим хроническими заболеваниями, беременным и детям. Остальных граждан будут прививать в поликлиниках по месту жительства.

«Свиной грипп»: как его распознать и что делать?

У детей можно выделить следующие симптомы заболевания гриппом А/Н1N1: учащенное или затрудненное дыхание; бледная кожа с оттенками голубого или серого цвета; рвота; нежелание пить много жидкости; повышенная сонливость; необщительность и раздражительность. У взрослых к этим симптомам можно добавить ощущение боли или давления в груди или животе, а

также неожиданные головокружения и кратковременную потерю сознания. При появлении симптомов ОРВИ — температуры, кашля, насморка, нарушенной функции кишечника и мышечных болей — немедленно обращайтесь к врачу. В связи с тем, что вирус «свиного гриппа» передается преимущественно воздушно-капельным путем, необходимо придерживаться санитарно-противоэпидемического режима, предосторожного при эпидемиях респираторных вирусных инфекций. Когда Вы кашляете или чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или платком, мойте руки с мылом, особенно после того, как Вы кашляли или чихали (в случае если у Вас нет возможности часто мыть руки, используйте влажные спиртосодержащие салфетки, которые после использования необходимо выбросить). Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту, особенно если Вы находитесь в

общественных местах. Чаще проветривайте помещение. На период эпидемии максимально ограничьте пребывание в людных местах. Избегайте контактов с людьми, у которых заметны симптомы респираторной инфекции. В случае если у Вас или у Ваших близких появятся симптомы ОРВИ, максимально ограничьте контакт с окружающими, вызывайте врача, тщательно выполняйте его предписания. Ученые по результатам исследований советуют: «Антиоксиданты — вещества, которые содержатся во фруктах, зеленом чае и красном вине, — обладают свойством препятствовать вирусу гриппа, вызывающих контакт с окружающими заболеваниями дыхательных путей. Одна из особенностей свиного гриппа заключается в том, что он сильнее, чем другие штаммы вируса гриппа, поражает дыхательные пути и легкие».

В. О. Даннекер, начальник отдела СД и ГО НГПУ

«ДЕРЖИ КАРМАН ШИРЕ»

Выражение «Держи карман шире» означает шутливый, а иногда и насмешливый отказ в чем-либо, мол «не рассчитывай на чью-либо щедрость». А вот на наши карманы, сумки и кошельки в общественных местах нередко рассчитывают лица с далекими от общественных норм и морали принципами.

И, к сожалению, многие студенты, да и преподаватели, вынуждены мотаться в общественном транспорте: в университет, «не проспавшиеся» с утра, и домой, уставшие и голодные или измученные... Даже если счастливые и довольные — все равно, когда мы после двадцати-сорокаминутного ожидания вваливаемся в теплый долгожданный автобус, наша бдительность куда-то... исчезает.

Как же уберечь себя от псевдопассажиров в автобусе, маршрутке, электричке, метро, или неслучайных покупателей в очередях на рынках и в магазинах? Вот несколько несложных хитростей.

Сумкосигнализация

Собирая сумку, положите на самый верх плотный, и, самое главное, шуршащий пакет. Размер и цвет выбирайте в соответствии с размером сумки и собственным вкусом и предпочтениями. Еще спокойнее положить ценные вещи (мобильник, кошелек) в этот самый пакетик. Не беспокойтесь, когда вы будете доставать деньги, рассчитываясь в транспорте, в толпе никто не обратит внимания на шорох. А вот если неблагоприятно столкнется с таким препятствием, это явно его огорчит. Доступ перекрыт и защищен, так сказать, звуковым сигналом. А если он все же решит проявить упорство — вы его тут же разоблачите!

Но! Если вы — любитель слушать музыку в дороге через наушники или гарнитуру телефона, степень защиты данного метода значительно снизится, остается надеяться на бдительность остальных пассажиров или растерянность карманника.

Все свое ношу с собой

Наверное, не счастье анекдотов про содержимое дамских сумочек! Что только не таится в них по самым различным причинам типа «а вдруг ...конец света, а я всю помаду съела» или «а, ладно, пусть лежит» и т. п. И силь-

ная половина мира сего частенько упрекает нас, что мы «часами копаемся в своих сокровенных сумочках и найти все равно ничего не можем»...

А кто сказал, что это плохо? Зарывайте кошелек и мобильник в самую «гущу событий» — зато их не только вы не сможете найти! Но вам-то копать часы в собственной сумке никто не запрещает, ну и что, что кондуктор уже три раза подходил к вам, рассчитав всех пассажиров в автобусе, и не страшно, что пассажиры выучат слова песни Димы Билана, стоящей на звонке вашего телефона.

В бездонной смеси платочков, колпачков, тюбиков, блокнотов и других крайне необ-



ходимых «светской львице» вещей гораздо сложнее добыть «улов», чем в специально защищенном молнией маленьком кармашке, который находится для удобства (еще не известно чьего) поближе к основному замку сумки.

«Вот это дааа, до чего техника дошла!»

«...это не техника, это я сама сюда на лыжах дошла!» А производители аксессуаров для мобильных телефонов выпустили новые, а на самом деле хорошо забытые старые фиксирующие спиралевидные шнурки, очень напоминающие провода, коими крепились трубки совдеповских телефонов к теле-

фонным же аппаратам. С их помощью можно надежно пристегнуть своего электронного питомца к одежде или сумке, и в то же время пользоваться телефоном или плеером на достаточном расстоянии. Цена такого шнурка является доступной, а выгода налицо. Если купить шнурок яркого цвета — то еще одна стильная штучка появится в вашем арсенале.

Высоко сижу, далеко гляжу

Несмотря на то, что в пути хочется отдохнуть, или, по крайней мере, не устать, постарайтесь активизировать свои наблюдательные, аналитические и интуитивные способности, чтобы оценить обстановку. Старайтесь держаться подальше от подозрительных личностей. Не забывайте — их задача максимально слиться с толпой и не привлекать внимание. Кстати, о внимании: его нужно направлять не только на молодых людей, но и на представительниц названного «прекрасным» пола, которые порой бывают более ловкими и неуловимыми. Пусть ваша бдительность будет лучше излученной, чем уснувшей!

Ефстафьев Дмитрий и Бибик Василий (ИФМИП, 5 курс):

— Конечно, действовать нужно по ситуации: или начать возмущаться, а может быть, даже драться, ну или постараться задержать нарушителя и обратиться в милицию.

Алексеев Василий (ИЕСЭН, 2 курс):

— В наружных карманах я ничего не ношу, а во внутренние карманы сложно добраться постороннему человеку, поэтому в транспорте я езжу спокойно. Даже если бы такая ситуация случилась, я бы не стал обращаться в милицию, такие дела из разряда «не раскрываемых».

Тарасов Денис (ФТП, 5 курс):

— С карманниками сталкиваться не приходилось. Я просто не допущу этого. Если я еду в автобусе и у меня ценные вещи в кармане, я держу там руку. Можно попытаться сесть, так безопаснее. А вообще, самый лучший способ — это купить себе машину и ездить на ней спокойно.



Марина Золотарева