

A MEXIKÓI NÁTHALÁZ terjedésének MEGELŐZÉSE

Mivel az újabb fertőzés kockázata az **A H1N1** vírus által, amely az úgynevezett "Mexikói influenza" nevű náthaláz kórokozója, országunk és polgáraink számára valóssá vált, emlékeztetni kívánjuk Önt az influenzás tünetekre és a megelőzésekre vonatkozó intézkedésekre, hogy ezáltal csökkentsük a megbetegedés terjedésének kockázatait.

Az **A H1N1** vírus okozta náthaláz leggyakrabban **TÜNETEI:**

- 3 napos, magas testhőmérséklet ,
- fejfájás,
- láz,
- száraz köhögés,
- tüszögés és orrfolyás ,
- torokfájás,
- az izmok és az ízületek fájdalmai,
- az általános rossz közérzet,
- légzési nehézségek és a gyors kifáradás,
- kékület (cianózis),
- a légutak váladékának (secretumának) véres elszíneződése,
- mellkasi fájdalom,
- a mentális állapot megromlása,,
- alacsony vérnyomás.

A náthaláz **szövődményeket** okozhat , mint pl.a középfülgyulladás, tüdőgyulladás és a hörgőcskék gyulladása, görcsök, szívizom gyulladás , toxikus sokk, Rejev- szindróma (az agy súlyos gyulladása), a Gilen-Barre-szindróma (az idegrendszer károsodása), stb.

Megbetegedett **GYERMEK** esetében, amennyiben az tüdőgyulladás vagy hörghurutól szenved, azaz asztmás, bizonyos szívbetegségek vagy cukorbetegség esetén kórházi ápolás szükséges.

FELNŐTTEK kórházi kezelésre szorulnak tüdőgyulladás, hörghurut, egyéb gyulladás, magas vércukorszint, szívbetegségek, vese vagy májbetegségek esetén.

Az influenza leghatékonyabban terjedhet emberről emberre közvetlen érintkezés által, cseppfertőzés útján, köhögés és tüszögéssel amikor a fertőzött személy, közvetlen és közvetett úton, a kézfogás vagy az orrban és a torokban lévő váladéka mindennapi tárgyak használata közben megfertőzi azokat (kilincsek, kapcsolók, telefon- kagylók , a városi tömegközlekedési eszközök fogantyúi, a gyermekek számára az óvodai játékok, stb.)

Intézkedések a fertőzés terjedése elleni védelem szempontjából:

- rendszeres alapos kézmosás szappannal és víz sugar alatt,
- rendszeres szellőztetés azon helyiségekben, ahol az emberek hosszabb ideig tartózkodnak,
- kézfogás, ölekezés és csók elkerülése,
- kilincsek, kapcsolók, telefonkagylók, stb., rendszeres és alapos fertőtlenítése,
- takarja el a száját és orrát tüszögés és köhögés estén,
- használt zsebkendőjét azonnal dobja a szemetesbe,
- ha valaki beteg, maradjon otthonában és kérjen orvosi tanácsot.

...

Dr. **Vinaya Goyal**, a nukleáris gyógyászat több mint 20 éves tapasztalattal rendelkező kiemelkedő szakorvosa néhány fontos ajánlata a mexikói influenza terjedésének hatékony megakadályozására:

1. Gyakran és alaposan mossa kezeit,
2. Fontos az ún. "Hands-free" viselkedés: kerülje arca közelítését saját kezeivel (kivéve étkezéskor, mosakodáskor és alvás idején).

*** 3. "GARGARIZÁLJA"** torkát naponta kétszer **asztalisó-oldatos (NaCl) langyos vízzel**. Nevezetesen, ezáltal lehetséges az A H1N1 vírust két-három nappal a torok- vagy az ornyálkahártya esetleges fertőzése után meggátolni, hogy a szervezetben "életben" maradjon és kiválthassa a náthaláz jellegzetes tüneteit. Az eljárás sós vízzel ugyanolyan hatással bír egészséges emberek esetében mint a "Tamiflu" nevű gyógyszer a betegek esetében.

Ne becsüljék le a betegség megelőzésének ezt az olcsó és igen hatékony módját!

4. Hasonlóképpen, ahogyan a száját, legalább egyszer naponta orrát is tisztítsa ki sós vízben áztatott vattapálcikával.

5. Fogyasszon C-vitamindús élelmiszereket, elsősorban gyümölcsöt.
Ha C-vitamin tablettát fogyaszt, cink (**Zn**) tartalmút vásároljon, hogy javítsa a C-vitamin felszívódását.

6. Fogyasszon forró italokat (tea, tejeskávé, kakaó).
A forró italok ivása ugyanolyan hatással bír mint a gargarizálás, csupán az ellenkező irányban – azaz a gyomorba, mert a vírusokat a forró italok által torkunkból a gyomorba öblítjük le, ahol a gyomorsav hatása miatt nem tudnak fennmaradni, és így nem okoznak megbetegedést.

**ÓVJA EGÉSZSÉGÉT,
ÍGY VÉDheti HATÉKONYAN ÖNMAGÁT ÉS LEGKÖZELEBBIJEIT
A MEGBETEGEDÉSTŐL**

GYÓGYSZERT KIZÁRÓLAG ORVOSA TANÁCSÁRA SZEDJEN!

**ORVOSÁTÓL TELEFONON IS KÉRHET TANÁCSOT A RENDELŐK
TÚLZSÚFOLTSÁGA ÉS A FERTŐZÉS ERŐTELJESEBB TERJEDÉSÉNEK
ELKERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN!**