



### Кормить ребенка грудью очень важно.

- Грудное вскармливание защищает ребенка. Дети, которые питаются грудным молоком, реже болеют гриппом и инфекционными заболеваниями.
- Если вы больны гриппом, сцеживайте молоко и по возможности просите здоровых людей кормить им ребенка.
- Если вам некому помочь, то прежде чем покормить ребенка или взять его на руки, закройте свои рот и нос маской и чаще мойте руки.
- Вы можете продолжать кормить грудью, если вы принимаете прописанные лекарства от гриппа.

### Появление этих признаков при беременности требует срочного медицинского вмешательства

- Затрудненное дыхание
- Боль или тяжесть в груди или животе
- Внезапное головокружение, помутнение сознания или повышение кровяного давления
- Сильная или постоянная рвота
- Кровотечение из влагалища
- Менее активные движения ребенка или их отсутствие
- Сильный или постоянный жар, который не удается сбить ацетаминофеном (Tylenol®)

Дополнительные сведения можно получить у врача или в местном департаменте здравоохранения. Вы также можете посетить веб-сайты [www.cdph.ca.gov/programs/mcah/Pages/H1N1.aspx](http://www.cdph.ca.gov/programs/mcah/Pages/H1N1.aspx), [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov), [www.PregnancyShotsCA.org](http://www.PregnancyShotsCA.org) или позвонить по телефону 1-800-CDC-INFO/ (800) 232-4636



Maternal, Child and Adolescent Health Division  
Center for Family Health  
California Department of Public Health

Russian

## Полезные сведения о гриппе H1N1 для беременных женщин и молодых мам



H1N1-2009 (свиной грипп) — новый вирус гриппа, который вызывает заболевания у людей и распространяется от человека к человеку по всему миру.

# Во время беременности грипп H1N1 может привести к серьезным осложнениям.



**Вакцинация – лучший способ защитить от гриппа себя и своего ребенка.**

- Миллионы беременных женщин проходят вакцинацию против сезонного гриппа без каких-либо осложнений. Вакцина против гриппа H1N1 производится тем же способом и считается безопасной для беременных.
- Беременным нужно делать прививки и от сезонного гриппа, и от H1N1. Прививки обеспечивают разную защиту и не противопоказаны на любом сроке беременности.
- Вакцинацию назальным спреем беременным не проводят.
- Пройдите вакцинацию против сезонного гриппа и H1N1 как можно скорее.
- Кормящим матерям прививки от гриппа не противопоказаны.



**Предотвратите распространение микробов и защитите свое здоровье.**

- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой. Использованные салфетки выбрасывайте в мусор.
- Если у вас нет салфетки, прикрывайтесь плечом, а не ладонью.
- Как можно чаще мойте руки теплой водой с мылом. Эффективны также очищающие средства для рук на спиртовой основе.
- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу и рту.
- Избегайте близких контактов с больными. Если это все-таки произошло, позвоните врачу.



**Если вы больны гриппом, оставайтесь дома и немедленно позвоните врачу.**

- К симптомам гриппа относятся жар, боль в горле, кашель, насморк или заложенность носа, ломота, головная боль, озноб, слабость, диарея и рвота.
- Ограничьте контакты с окружающими.
- Ваш врач решит, нужно ли вам принимать лекарства. Крайне важно приступить к медикаментозному лечению гриппа как можно быстрее.
- Пейте побольше жидкости и сбивайте жар ацетаминофеном (Tylenol®). Повышенная температура может навредить плоду.