

**UKRAINIAN ORTHODOX CHURCH OF CANADA  
OFFICE OF COMMUNICATIONS**

**Date: November 2, 2009**

***Suggested Swine Flu Precautions!***

International Orthodox Christian Charities [IOCC] has posted suggested precautions to help guard against infection with the H1N1 ["Swine Flu"] virus.

IOCC, like many here in the US and abroad, has been monitoring the news about the swine flu outbreak. While the media can draw attention to an issue, it is often helpful to have other sources of information. We would recommend, however, that you consider implementing the following actions:

1. ***Practice good personal hygiene*** -- The Public Health Agency of Canada recommends the following;

*Cover your nose and mouth with a tissue when you cough or sneeze. Throw the tissue in the trash after you use it.*

*Wash your hands often with soap and water, especially after you cough or sneeze. Alcohol-based hand cleaners are also effective.*

*Avoid touching your eyes, nose or mouth as germs spread that way.*

*Influenza is thought to spread mainly person-to-person through coughing or sneezing by infected people, so avoid contact with infected people.*

*If you get sick, the PHAC recommends that you stay home from work or school and limit contact with others to keep from infecting them.*

2. **If you have specific questions about your health, call your physician;**

3. **Keep in contact with your local health department** – most health departments have informative websites;

4. **For additional information on the swine flu, you may visit the Public Health Agency of Canada website at:** <http://www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/h1n1/index-eng.php>

5. **For clergy, lay leaders, and staff of parishes and parish institutions, you may want to download and review a planning booklet** ([www.iocc.org/swineflu](http://www.iocc.org/swineflu)) that Lewis Saylor, who has been working with IOCC on emergency/disaster planning, co-authored with the Health Department of Fairfax County, Virginia. The focus of the booklet is to

help church leaders think broadly about the impact of public health issues. It was written for a broad ecumenical audience and may be freely reproduced and contextualized for an Orthodox audience.

Sound medical information, good personal hygiene, and a calm spirit will help all of us through this evolving public health outbreak. IOCC will continue to monitor this situation and contact you if the situation warrants. In the meantime, please continue to visit our website for further information at [www.iocc.org](http://www.iocc.org).

*IOCC, founded in 1992 as the official humanitarian aid agency of the Standing Conference of Canonical Orthodox Bishops in the Americas, has implemented over 0 million in relief and development programs in 33 countries around the world.*

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

### **Пам`ятка щодо грипу типу А/Н1N1!**

Клінічні ознаки грипу типу А/Н1N1: головний біль, біль у м'язах, біль у горлі, підвищення температури тіла, кашель, нежить, закладання носа, в окремих випадках — блювота і понос.

*Як можна заразитися вірусом грипу типу А/Н1N1?*

Від іншої хворої людини повітряно-краплинним, повітряно-пиловим шляхом (вірусні частки по повітрю переносяться від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю, чхання), при тісному контакті (знаходження на відстані близько 2-х метрів).

*Як довго є заразним хворий на грип типу А/Н1N1? Інфекційний період (період, коли хворий небезпечний для оточуючих) при грипі типу А/Н1N1 може бути протягом 7 днів від початку хвороби, але якщо клінічні симптоми хвороби зберігаються - то до їх зникнення.*

*Як попередити зараження грипом типу А/Н1N1?*

- уникати контакту з особами, що мають прояви грипозної інфекції; - обмежити відвідини місць великого скупчення людей; - часто провітрювати приміщення; - часто мити руки з милом; - прагнути не торкатися очей, носа або рота немитими руками; - уникати обіймів, поцілунків і рукоштовань; - прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути; - якщо у людини є симптоми грипу, то необхідно триматися від нього на відстані не менше двох метрів.

*Як запобігти розповсюдженню грипу в дитячих установах?*

- під час епідемічного підйому захворюваності на грип нові діти в дошкільні установи не приймаються; - виключається переведення дітей із групи в групу; -

припинити відвідування дитячої установи сторонніми особами; - в дошкільних установах велике значення має щоденний огляд дітей при їх приході до неї зранку, і при щонайменших ознаках захворювання діти в колектив не приймаються; - приміщення, в якому знаходяться діти, повинні бути добре вентиляльованими, їх необхідно провітрювати декілька разів протягом дня; - необхідне вологе прибирання приміщень не менше двох разів на день; - необхідно дотримання дітьми правил особистої гігієни (часте миття рук протягом дня); - на час епідемії (пандемії) персонал установи повинен носити марлеві пов'язки; - персонал установи повинен бути щеплений проти сезонного або грипу А Н1N1 (при наявності вакцини); - особам, що були в контакті з дитиною, у якої підтверджений діагноз грипу А Н1N1, необхідно провести курс хіміопрофілактики озельтамівіром. - на час епідемії (пандемії) дитячі установи закриваються.

*Що повинні знати батьки, щоб попередити зараження дітей грипом?*

- навчити дітей часто мити руки з милом протягом 20 секунд; - батьки також повинні виконувати цю процедуру, що служить добрим прикладом для дітей; - навчити дітей кашляти і чхати в серветку або руку; - батьки також повинні виконувати цю процедуру, що служить добрим прикладом для дітей; - навчити дітей не підходити до хворих ближче, ніж на півтора - два метри; - хворі діти повинні залишатися вдома (не відвідувати дошкільні установи і школи); - утримуватися дітям і батькам від відвідин місць скупчення людей.

*Що робити, якщо дитина захворіла на грип ?*

- при перших ознаках захворювання дитину необхідно покласти у ліжко і викликати лікаря; - залишити хвору дитину вдома, окрім тих випадків, коли їй потрібна термінова медична допомога. Не відправляти дитину в школу або до дошкільної установи; - хворі на грип небезпечні для оточуючих і повинні бути негайно ізольовані. Неприпустима їх поява в громадському транспорті, дитячих колективах та інших місцях масового перебування людей. - хворого необхідно розташувати в окремій кімнаті або огородити ширмою, виділити йому індивідуальний посуд, рушник, предмети особистої гігієни; - не допускати контакту хворого із здоровими членами сім'ї, окрім тих, хто доглядає за ним; - особа, що доглядає за хворим, повинна носити двошарову марлеву пов'язку або разову маску, яку потрібно міняти кожні 4 години. Після кожного контакту з хворим необхідно ретельно мити руки з милом; - маска повинна бути або одноразовою, яку після зміни викинути в корзину, або багаторазовою, яку після прання необхідно ретельно прасувати гарячою праскою; - проводити провітрювання приміщення декілька разів на добу; - щодня робити вологе прибирання приміщень оселі; - повітря в приміщеннях повинне бути достатньої вологості; - мати разові носові серветки і корзину для використаних серветок в межах досяжності хворого; - створити хворій дитині комфортні умови. Вкрай важливим є спокій, постільний режим; - якщо у дитини лихоманка, то їй необхідно дати жарознижуючі ліки (препарати парацетамолу або ібупрофену), після цього викликати лікаря; - до приходу лікаря давати дитині пити багато рідини (сік, негазована вода, морс, компот тощо); - не слід займатися

самолікуванням. Відповідне медикаментозне лікування хворому призначає тільки лікар!

*Які ознаки захворювання у дитини повинні примусити негайно звернутися за медичною допомогою?*

- Прискорене або утруднене дихання: Синюшність навкруги рота, інших шкірних покривів.
- Поява на тілі дитини крововиливів (навіть дуже маленьких), носової кровотечі.
- Висока температура тіла.
- Відмова дитини від пиття.
- Неможливість розбудити дитину або відсутність її реакції на звертання.
- Надмірне збудження дитини або поява судом.
- Поява блювоти, частого рідкого стільця.
- Скарги дитини на сильний головний біль.
- Відсутність сечовипускання або сліз під час плачу.

*Прес-служба МОЗ України*

#### Websites

Public Health Agency of Canada: [fightflu.ca](http://fightflu.ca) or

<http://www.phac-aspc.gc.ca/alert-alerte/h1n1/index-eng.php>

U.S. Centers for Disease Control: <http://www.flu.gov>

World Health Organization:

[http://www.who.int/csr/don/2009\\_10\\_02/en/index.html](http://www.who.int/csr/don/2009_10_02/en/index.html)

Interactive website that may help you decide if flu is bad enough to see a doctor: <http://www.h1n1responsecenter.com>.

Twitter: CP\_Branswell ^ Medical Reporter Helen Branswell of The Canadian Press tweets on latest flu developments

With prayers,

---

Fr. Gene Maximiuk  
Office of Communications  
Ukrainian Orthodox Church of Canada  
9 St. John's Ave.  
Winnipeg, MB R2W 1G8  
Tel: (204) 586-3093 (ext.236)  
Fax: (204) 582-5241

Web: [www.uocc.ca](http://www.uocc.ca)

E-mail: [visnyk@uocc.ca](mailto:visnyk@uocc.ca)