

У мене кір, що робити?

Вам необхідно залишатися в ізоляції. Що це означає?

- Ви дуже заразні для інших. Люди з кором є заразними від чотирьох днів до появи висипу й до п'яти днів після початку висипу.
- Ви повинні залишатися вдома до 5-го дня після початку висипу (день появи висипу вважається нульовим днем).
- Якщо це можливо, перебувайте в окремій від інших кімнаті та користуйтеся окремим санвузлом. Розгляньте носіння маски, якщо вона не спричиняє серйозного дискомфорту, щоб зменшити ризик зараження інших.
- Увімкніть вентилятори у ванній кімнаті та на кухні, які виводять повітря назовні, й відчиніть вікна або двері для доступу свіжого повітря.
- Часто мийте руки та дезінфікуйте поверхні.
- Не приймайте відвідувачів у своєму домі.
- Не ходіть на роботу, до школи, дитячого садка, на позакласні заходи, за покупками або в будь-які громадські місця.
- Залишайте дім лише для отримання медичної допомоги і, за можливості, заздалегідь телефонуйте до кабінету лікаря, щоб той міг ужити заходів для уникнення вашого контакту з іншими пацієнтами.
- Якщо вам потрібно відвідати лікаря, не користуйтеся громадським транспортом.
- Якщо вам потрібні продукти чи ліки, організуйте безконтактну доставку.
- Після одужання, якщо ви раніше не були щеплені вакциною КПК (англ. MMR, від кору, паротиту та краснухи), усе одно варто це зробити. Це захистить від можливого майбутнього зараження паротитом чи краснухою.

Що робити з симптомами?

- Не існує специфічних ліків для лікування кору. У разі виникнення інших інфекцій використовуються антибіотики.
- Обов'язково пийте багато рідини, щоб уникнути зневоднення.
- Якщо у вас лихоманка, ви можете прийняти ацетамінофен або ібупрофен, щоб температура не підвищувалася ще більше.
- Кір — небезпечне захворювання, і ваш стан може швидко змінюватися.
- Моніторте, чи не погіршуються симптоми, і зверніться до лікаря, щоб організувати медичну допомогу, якщо:
 - У вас є проблеми з диханням, температура $>103^{\circ}\text{F}$ ($39,5^{\circ}\text{C}$), сильний головний біль або сплутаність свідомості.
 - У вашої дитини кір і вона має проблеми з диханням, не може ковтати рідину, її важко розбудити під час сну або в неї було кілька нападів діареї.

- Ви маєте інші тривожні симптоми або запитання.
- Телефонуйте за номером 911 або зверніться до відділення невідкладної допомоги, якщо вам потрібна екстрена допомога.

Якщо у вас є запитання, зверніться до North Dakota Department of Health & Human Services за номером 701-328-2378.

Джерела: Дитяча лікарня Філадельфії та Школа громадського здоров'я Блумберга Університету Джонса Гопкінса
Оновлено: 21.04.2025