

Часто задаваемые вопросы

Что такое грипп А(Н1N1) (свиной грипп)?

А(Н1N1) (известный как «свиной грипп») — это вирус гриппа, вызывающий заболевание людей. Этот вирус был впервые обнаружен у людей в Соединенных Штатах в апреле 2009 года. В настоящее время случаи заболевания людей данным вирусом регистрируются в большинстве стран мира. Этот вирус распространяется от одного человека к другому, практически таким же способом, как и обычный сезонный грипп.

Почему вирус Н1N1 иногда называют «свиным гриппом»?

Изначально этот вирус назывался «свиным гриппом» потому, что во время лабораторных исследований было установлено, что многие возбудители этого нового вируса были очень похожи на вирусы гриппа, которые обычно наблюдаются у свиней в Северной Америке. Однако дальнейшие исследования показали, что выявленный вирус во многом отличается от того, который распространяется среди североамериканских свиней. Он содержит два гена вирусов гриппа, которые обычно бывают среди свиней в Европе и Азии, а также птичьи гены.

Каковы основные признаки и симптомы этого вируса у людей?

Симптомы вируса гриппа Н1N1 похожи на симптомы сезонного гриппа. Среди них высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости.

Многие из зараженных больных жаловались также на понос и рвоту. Кроме того, как и в случае с сезонным гриппом, в результате вызываемого этим вирусом заболевания зафиксированы серьезные и даже смертельные случаи.

Насколько серьезно заболевание, связанное с вирусом Н1N1?

Во время сезонного гриппа существуют определенные группы населения, которые подвержены большему риску возникновения серьезных осложнений. Среди них люди в возрасте от 65 лет, дети до пяти лет, беременные женщины, а также люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями, особенно сердечно-сосудистыми, бронхо-легочными и ожирением. Сезонным гриппом часто болевают и молодые здоровые граждане, не имеющие сопутствующей патологии.

Характерная особенность гриппа А(Н1N1) — раннее появление осложнений. Если при других вирусах гриппа осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1) осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих

пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Сколько времени необходимо для передачи этого вируса от инфицированного человека к другим людям?

Исследования сезонного гриппа показали, что человек может быть заразен за 1 день до проявления симптомов и через 7 дней после начала заболевания. Дети, в особенности младшего возраста, могут быть потенциальными распространителями вируса в течение более длительного периода времени.

Можно ли заболеть новым вирусом H1N1, если употреблять в пищу или готовить свинину?

Нет. Вирусы H1N1 не передаются с пищей. Инфицирование новым вирусом H1N1 через свинину или продукты из нее невозможно. Употребление продуктов из свинины, обработанной и приготовленной надлежащим образом, полностью безопасно.

Существует ли риск заболевания через питьевую воду?

Водопроводная вода, обработанная существующими способами дезинфекции, не представляет особого риска передачи вирусов гриппа. Исследования показали, что уровня свободного хлора, обычно используемого для очистки питьевой воды, вполне достаточно, чтобы инактивировать вирусы гриппа. На настоящий момент не выявлено документально подтвержденных случаев заболевания гриппом, причиной которого является зараженная питьевая вода.

Как можно защититься от заражения?

В настоящее время самым эффективным методом защиты от гриппа A(H1N1) является вакцинация, которая проводится на территории всей Российской Федерации в осенний период. Вакцинация не дает полной защиты от заболевания гриппом, но она предотвращает развитие его тяжелых осложнений, в том числе летальных исходов.

Кроме того, для предотвращения распространения таких респираторных болезней, как грипп, необходимо придерживаться обычных мер повседневной гигиены:

- Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.
- Старайтесь избегать близкого контакта с заболевшими людьми.
- Если вы заболели, оставайтесь дома в течение не менее 7 дней после начала заболевания. Это необходимо для предотвращения заражения других и дальнейшего распространения вируса.
- Следуйте рекомендациям учреждений здравоохранения относительно посещения мест скопления людей и других мер изолирования при гриппе.
- Будьте готовы к тому, что, если вы вдруг заболите, вам придется оставаться дома в течение приблизительно недели; может пригодиться некоторый запас продаваемых без рецепта лекарств, средств для обработки рук на основе спирта, салфеток и других сопутствующих вещей, что поможет исключить необходимость появляться в общественных местах, пока вы больны и являетесь носителем инфекции.

Какой способ мытья рук оптимален, чтобы избежать заражения гриппом?

Частое мытье рук защитит вас от микробов. Для мытья рук используйте мыло или средство для обработки рук на основе спирта. Рекомендуется мыть руки с мылом и в теплой воде в течение не менее 15-20 секунд. При отсутствии мыла и воды можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством для обработки рук на основе спирта, или дезинфицирующие гели. Их можно найти в большинстве супермаркетов и аптек. При использовании геля втирайте его в руки до полного высыхания. Для действия геля не требуется вода; содержащийся в нем спирт уничтожит микробы на ваших руках.

Что делать, если вы заболели?

Если у вас появились симптомы гриппоподобного заболевания, включая жар, ломоту в теле, насморк или заложенный нос, боль в горле, тошноту, рвоту или понос, оставайтесь дома и избегайте контакта с другими людьми, за исключением случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью. Вызовите врача на дом. Полностью выполняйте рекомендации врача и немедленно приступите к назначенному лечению. Не занимайтесь самолечением, не теряйте время.

Существуют ли медицинские препараты для лечения гриппа H1N1?

Да. Для лечения гриппа используются противовирусные лекарственные препараты, применять которые нужно строго по назначению врача. Противовирусные препараты предназначены для лечения гриппа и не позволяют вирусам размножаться в вашем теле. Если вы заболели, противовирусные лекарства способны смягчить развитие болезни и помочь вам быстрее почувствовать себя лучше. Кроме того, они могут предотвратить серьезные осложнения, вызванные гриппом.

Как долго вирус гриппа остается активным на объектах (например, книгах и дверных ручках)?

Исследования показали, что вирус гриппа способен выживать на окружающих предметах с возможностью инфицирования человека в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

От чего погибает вирус гриппа?

Вирус гриппа разрушается под воздействием высокой температуры (75-100°C). Кроме того, некоторые химические бактерицидные препараты, включая хлор, перекись водорода, моющие средства (мыло), йодофоры (антисептики на основе йода) и спиртовые растворы являются эффективными против вирусов гриппа человека при использовании в соответствующей концентрации на протяжении достаточного периода времени. Например, для обработки рук можно использовать спиртосодержащие средства для протирки и гели. Гели необходимо втирать в руки до полного высыхания.

Как необходимо обращаться с бельем, столовыми приборами и посудой, которыми пользовались люди, больные гриппом?

Нет необходимости стирать белье и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без тщательной предварительной обработки. Посуду желательно мыть в горячей воде и ополаскивать кипятком.

Белье (например, простыни и полотенца) необходимо стирать с использованием обычных моющих средств при максимально высокой температуре, сушить в горячей сушилке или прогладить утюгом. Не следует переносить грязное белье «в охапке» к месту стирки, чтобы предотвратить собственное инфицирование. После переноски грязного белья необходимо вымыть руки с мылом или протереть их средством для обработки рук на основе спирта.



Как защититься от свиного гриппа A(H1N1)

(памятка для населения)



Симптомы свиного гриппа аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа.

Характерная особенность гриппа A(H1N1) — раннее появление осложнений, они могут развиваться уже на 2–3-й день болезни.*

Вирус гриппа A(H1N1) (свиной) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести.

Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно - сосудистыми заболеваниями) и с ослабленным иммунитетом.

Профилактика

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа.

- Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Регулярно проводить чистку и дезинфекцию поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.)

- Рекомендуется избегать близкого контакта с больными людьми (соблюдать расстояние не менее одного метра), избегать поездок и многолюдных мест.
- Необходимо прикрывать рот и нос платком при кашле или чихании, а также не трогать руками глаза, нос или рот, поскольку вирус распространяется этими путями.

- Надевать маску или использовать другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма инфекции

- Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Осложнения

Характерная особенность гриппа А(Н1N1) — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5–7-й день и позже, то при гриппе А(Н1N1) осложнения могут развиваться уже на 2–3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать, если в семье кто-то заболел свиным гриппом

- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

При первых симптомах заболевания рекомендуется оставаться дома и срочно обращаться к врачу.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)?

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус. Чаше проветривайте помещения.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А(H1N1)?

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1):

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа А(Н1N1):

Характерная особенность гриппа А(Н1N1) — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1) осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами, проветривайте помещения.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Грипп А(Н1N1): информация для родителей

Грипп, вызываемый типом вируса Н1N1, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем. Большинство людей болеют в средне тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания, в том числе летальные исходы. Маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями, такими как астма, диабет или болезни сердца, подвержены большему риску появления осложнений от инфекции.

Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей симптомы гриппа Н1N1 подобны симптомам обычного гриппа. В их число входят:

- жар;
- кашель;
- боль в горле;
- ломота в теле;
- головная боль;
- озноб и усталость;
- изредка - рвота и понос.

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста. Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

Как уберечься от инфицирования?

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

В настоящий момент самым эффективным методом профилактики гриппа А(Н1N1) является вакцинация, которая проводится ежегодно в осенний период. Предупредить распространение вирусов, вызывающих респираторные заболевания, в том числе грипп Н1N1, можно при соблюдении некоторых мер личной гигиены.

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.

- Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей.

Что делать, если заболел ребенок?

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение. Вызовите врача на дом. Не занимайтесь самолечением.

- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).

- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.

- Строго выполняйте назначения врача, незамедлительно начинайте лечение.

- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.

- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

- Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом H1N1, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания гриппом H1N1.

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков, обратитесь за неотложной медицинской помощью:

- учащенное или затрудненное дыхание;
- синюшность кожных покровов;
- отказ от достаточного количества питья;
- непробуждение или отсутствие реакции;
- возбужденное состояние;
- отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
- возобновление симптомов заболевания (жар, сильный кашель и т.д.).