



## Российский Красный Крест Ресурсный центр по вопросам ВИЧ-инфекции и туберкулеза

### Что важно знать о гриппе А/Н1N1

Грипп – это остро протекающее инфекционное заболевание, вызванное вирусом гриппа.

Грипп А/Н1N1 (его ещё называют свиным) – это грипп, вызванный особой разновидностью вируса гриппа А (так называемый штамм или подтип Н1N1). О его появлении впервые Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) сообщила в апреле 2009г.

Из-за того, что до 2009г. грипп А/Н1N1 ранее не циркулировал среди людей, у человечества не успел сформироваться иммунитет к этой разновидности вируса. Именно поэтому грипп А/Н1N1 отличается высокой заразностью, легко распространяется от человека к человеку и также легко может перемещаться из одной страны в другую, приобретая характер пандемии.

#### Как распространяется грипп А/Н1N1?

Основной путь, по которому распространяются вирусы гриппа - **передача от человека к человеку воздушно-капельным путем при разговоре, кашле и чихании.**

Это происходит, когда капельные выделения, образующиеся при разговоре, кашле или чихании инфицированного человека, переносятся по воздуху и попадают в рот или нос находящихся рядом людей.

Любой человек, близко контактирующий (примерно на расстоянии одного метра) с другим человеком, имеющим гриппоподобные симптомы (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах и т.д.), подвергается риску инфицирования вирусом гриппа.

Вирусы гриппа могут также распространяться, когда человек касается руками капельных выделений из носоглотки на теле другого человека или на каком-то предмете, а затем, не вымыв рук, касается руками своего рта или носа (или рта или носа другого человека).

Угрозу представляет большие скопления людей, а значит, так или иначе, все места общественного пользования.

Не известны случаи передачи вируса через воду и пищу. Невозможно заразиться вирусом гриппа, употребляя продукты из свинины или мяса птицы.

#### Как защитить себя от гриппа А/Н1N1?

- Сделать профилактическую прививку.  
**Важно помнить:** проходить профилактическую прививку лучше всего проводить за 3-4 недели до сезонного повышения заболеваемости гриппом, лучше в октябре или ноябре. Обязательная вакцинация от гриппа показана детям, начиная с 6-ти месячного возраста, пожилым и ослабленным людям, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическая активность

- Включить в свой ежедневный рацион больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюд с добавлением сырого чеснока и лука.
- По возможности реже бывать в местах массового скопления людей.
- Избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми (кашляющими, чихающими, температуращими и т.д.).
- Не забывать в течение дня тщательно (не менее 20 сек.) и часто мыть руки теплой водой с мылом (можно использовать влажные дезинфицирующие салфетки и растворы, если нет возможности вымыть руки).
- Промывать полость носа после пребывания в общественных местах.
- Регулярно проветривать помещение и ежедневно делать его влажную уборку.
- При неизбежном контакте с заболевшим родственником пользоваться марлевой повязкой или одноразовым респиратором №95, которые следует менять каждые 2 часа.
- В случае появления заболевших гриппом на работе или в семье, начать профилактический прием противовирусных препаратов (по согласованию с врачом, с учетом противопоказаний и согласно инструкции по приему препарата).

## **Каковы симптомы гриппа А/Н1N1?**

Симптомы гриппа Н1N1 схожи с симптомами сезонного гриппа: высокая температура, кашель, боли в горле, мышечные боли, головная боль, озноб, утомляемость, иногда - понос и/или рвота.

Как и сезонный грипп, грипп А/Н1N1 может варьировать по тяжести заболевания - от легкой до тяжелой формы, когда возможно развитие воспаления легких, дыхательной недостаточности и даже наступление смерти.

Тяжелые формы гриппа чаще возникают у людей с различными хроническими заболеваниями, а также в случаях, когда одновременно или уже после инфицирования вирусами гриппа в организме возникают различные бактериальные инфекции.

## **Что делать, если у человека выявляются симптомы гриппа?**

- Оставаться дома, вызвать врача на дом или проконсультироваться с лечащим врачом по телефону
- Оставаться дома в течение 7 дней после возникновения симптомов заболевания или в течение 24 часов после прекращения симптомов заболевания
- Избегать близкого контакта с другими людьми - не ходить на работу или в школу, не посещать массовые мероприятия, не пользоваться общественным транспортом
- Уточнить у своего врача, нужно ли больному получать какое-то особое лечение в случае беременности или наличия таких заболеваний как диабет, астма или эмфизема легких, а также заболеваний сердца.
- Уточнить у своего врача, следует ли принимать противовирусные препараты, какие, в какой дозе и по какой схеме.
- Больше отдыхать и увеличить употребление жидкости (вода, бульон, напитки для спортсменов, детские напитки, содержащие электролиты), чтобы избежать обезвоживания.
- Рекомендовать больному прикрывать носовым платком, салфеткой или рукой рот и нос при кашле и чихании, а также часто мыть руки водой с мылом или протирать их

спиртсодержащими жидкостями для рук, особенно после использования носовых платков (салфеток) или после кашля или чихания в руки. Носовые платки и салфетки чаще менять и стирать в горячей воде с добавлением моющих средств, после высушивания проглаживать утюгом.

- Быть внимательным и правильно реагировать при возникновении тревожных признаков (см. ниже), которые могут свидетельствовать о том, что больной гриппом нуждается в немедленном осмотре врачей.

## Когда следует вызывать скорую медицинскую помощь?

Необходимо немедленно вызвать скорую помощь, если у больного, находящегося дома:

- затрудненное дыхание или боли в груди;
- побагровевшие или посиневшие губы;
- рвота или тошнота при приеме жидкостей;
- признаки обезвоживания, такие как головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания, или, в случае больного ребенка, отсутствие слез при плаче;
- припадки (например, неконтролируемые конвульсии);
- пониженная, по сравнению с обычной, реакция или спутанность сознания.

## Какие существуют лекарства для лечения гриппа А/Н1N1?

**Важно:** лечение при гриппе назначает только врач. Самолечение при гриппе недопустимо!

Во избежание тяжелых осложнений (возникновение тяжелых кровотечений у взрослых и тяжелого повреждения печени и головного мозга у детей и подростков) для лечения гриппа **запрещается применять препараты, содержащие аспирин**. Необходимо проверять этикетку с составом продаваемых без рецепта препаратов от простуды и гриппа на предмет содержания в них аспирина.

Продаваемые без рецепта препараты от простуды и гриппа, используемые в соответствии с инструкциями на упаковке, могут способствовать уменьшению некоторых симптомов, таких как кашель и заложенность носа.

Большинству людей для полного выздоровления от гриппа не нужны противовирусные лекарства. Однако, лицам с высоким риском возникновения серьезных осложнений от гриппа или тем, у кого тяжелая форма гриппа, противовирусные препараты могут принести несомненную пользу.

Гриппозная инфекция может привести к бактериальной инфекции или протекать одновременно с бактериальной инфекцией. Следовательно, некоторым заболевшим может также потребоваться прием антибиотиков.

Взрослые и подростки, больные гриппом, могут принимать для облегчения состояния препараты **без аспирина**, такие как ацетаминофен (Тайленол®) и ибупрофен (Адвил®, Мотрин®, Нуприн®)

Высокую температуру и боли можно лечить ацетаминофеном (Тайленол®) или ибупрофеном (Адвил®, Мотрин®, Нуприн®), или нестероидными противовоспалительными препаратами.

**Напоминание:** начало приема противовирусных препаратов не уменьшает способность больного человека заражать других людей!

Детям младше 4-х лет не следует давать препараты от простуды без предварительной консультации с врачом. Наиболее безопасная помощь при симптомах гриппа у детей младше двух лет заключается в использовании увлажнителя воздуха в режиме «прохладного тумана» и отсасывании грушей скопившейся в носовых пазухах слизи

**Предупреждение:** пациенты с заболеваниями почек, а также с желудочными проблемами, прежде, чем начать принимать какие-либо нестероидные противовоспалительные препараты должны сначала проконсультироваться со своим врачом.

## Как защитить себя и окружающих при осуществлении ухода за больным членом семьи?

**Важно:** заболевшие гриппом люди могут быть заразными за день до развития симптомов заболевания и в течение 7-ми дней после начала болезни. Дети, особенно младшего возраста, могут быть заразными в течение 10-ти и даже более дней!

- Разместить больного члена семьи максимально изолированно от других (отдельная комната, ширма).
- Запретить посещать больного другим людям, кроме лиц, осуществляющих уход (по возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным).
- Избегать, по-возможности, близких контактов (менее 2-х метров) с больным.
- Не разрешать больным гриппом (кроме случаев получения необходимого лечения) покидать дом в течение времени, когда они вероятнее всего могут распространять инфекцию другим людям.
- Рекомендовать больному носить защитную маску, если он находится рядом с другими людьми на территории общего пользования в доме.
- Напоминать больному о необходимости прикрывать рот при кашле и чаще мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для очистки рук, особенно после кашля или чихания.
- Избегать ситуации «лицом к лицу», когда лицо человека, осуществляющего уход, находится напротив лица больного.
- Мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук всем членам семьи в течение дня часто и тщательно.
- Использовать членам семьи больного бумажные полотенца для вытирания рук после мытья или выделить по отдельному полотенцу каждому члену семьи (например, у всех членов семьи полотенца могут быть разного цвета).
- Выделить заболевшему члену семьи отдельную посуду, постельное белье, которое следует мыть и стирать отдельно от посуды и постельного белья остальных членов семьи.
- Проводить частую влажную уборку и проветривание помещения, где находится больной гриппом.
- Поддерживать, по возможности, надлежащий режим вентиляции в помещениях общего пользования (т.е. хорошо проветривать комнаты отдыха, кухню, ванные комнаты и т.д.).

- Поддерживать чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, поверхностей в ванных комнатах, поверхностей детских игрушек), протирая их с использованием хозяйственных дезинфектантов, согласно инструкциям на этикетке продукта.
- Принимать членам семьи и близкому окружению больного противовирусные препараты Тамифлю или Реленза (при отсутствии у них хронических заболеваний и по согласованию с врачом).
- Рекомендовать человеку, ухаживающий за больным, носить специальную маску (так называемый одноразовый респиратор N95), когда он покидает дом, чтобы не распространять грипп в случае, если он уже находится на ранней, еще бессимптомной стадии гриппа.
- Не допускать к уходу за больным беременных женщин (беременные женщины подвержены повышенному риску возникновения осложнений при гриппе, т.к. при беременности происходит физиологическое снижение иммунитета).
- Наблюдать за членами семьи на предмет появления симптомов гриппа, и в случае появления этих симптомов, немедленно обращаться к врачу.

## Как правильно пользоваться лицевыми масками или респираторами?

- Необходимо при оказании помощи больному сократить до разумного минимума время контакта с ним. При этом человеку, осуществляющему уход, желательно одевать лицевую маску или, что еще более эффективно, респиратор N95, который надежно прилегает к лицу, не пропускает мельчайшие частицы слюны, мокроты, носового отделяемого, больного.

**Предупреждение:** по сравнению с лицевой маской, через респиратор труднее дышать в течение длительного времени.

- Лицевые маски и респираторы можно купить в аптеках, в магазинах товаров для ремонта и технических товаров.
- Использованные лицевые маски и респираторы N95 следует снимать и немедленно выбрасывать в обычный мусор, после чего необходимо вымыть руки водой с мылом или протереть их спиртосодержащим средством для рук.
- Избегать повторного использования одноразовых лицевых масок и респираторов N95.
- Если используется многоразовая тканевая лицевая маска, она должна быть выстирана с обычными средствами для стирки и высушена в горячей сушилке.

*Подготовлено по материалам Министерства здравоохранения РФ и  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека России*

*Ресурсный центр  
Российского Красного Креста*

Все вопросы можно задать:  
по адресу: г. Москва, Черемушкинский проезд, д.5,  
по телефону: 8-499-126-46-20  
по электронной почте: [tb@redcross.ru](mailto:tb@redcross.ru)