



Иркутское
областное
отделение

НОВЫЙ ГРИПП?

*Как защитить себя:
информация о гриппе А/Н1N1*

ВАЖНЫЕ ФАКТЫ О ГРИППЕ А/Н1N1

В конце апреля 2009 года Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) сообщила о возникновении в мире нового вируса гриппа А.

Это совершенно новый вирус – особая разновидность гриппа А (так называемый штамм или подтип Н1N1), ранее не циркулировавший среди людей. Именно поэтому человечество не имеет иммунитета к данному штамму гриппа.

Высокозаразный вирус А/Н1N1 легко передается от человека к человеку и также легко перемещается из одной страны в другую.

Новый вирус Н1N1 инфицирует в основном молодых людей. Почти во всех странах с крупными и устойчивыми вспышками болезни большинство случаев заболевания произошло среди людей в возрасте до 25 лет. В некоторых из этих стран, примерно в 2% случаев, заболевание развивалось тяжело, быстро прогрессируя в пневмонию (воспаление легких), представляющую уже реальную угрозу для жизни. Большинство случаев заболеваний гриппом Н1N1 тяжелого характера и со смертельным исходом, имели место среди взрослых людей в возрасте от 30 до 50 лет.

Сегодня мир стоит на пороге пандемии гриппа А/

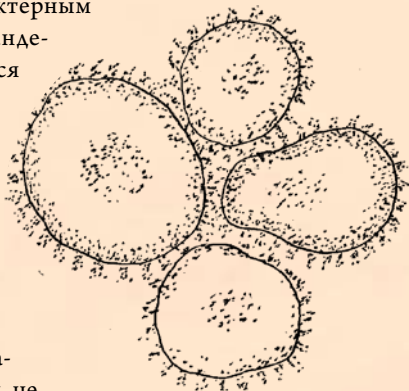
H1N1. Характерным признаком пандемий является быстрое распространение инфекционного заболевания во все части мира.

Пандемии гриппа, какими бы они не

были — умеренны-

ми или тяжелыми — являются событиями исключительного характера ввиду почти всеобщей восприимчивости населения мира к инфекции. Однако, принимая адекватные и порой очень простые меры, можно значительно снизить как заболеваемость гриппом, так и тяжесть последствий этого инфекционного заболевания.

Это касается всех нас, и мы, все вместе, должны справиться с этим!



ЧТО ТАКОЕ СВИНОЙ ГРИПП И ГРИПП А/Н1N1?

Свиной грипп – респираторное заболевание свиней, которое вызывается вирусом гриппа А и периодически провоцирует вспышки заболевания у животных. Обычно вирусы свиного гриппа не передаются человеку. Однако, подобно всем вирусам гриппа, вирус свиного гриппа характеризуется постоянной изменчивостью. Свиньи могут заразиться вирусами птичьего или человеческого гриппа так же, как и вирусами свиного гриппа. Поражая свиней, вирусы гриппа различных видов могут «перегруппироваться» (т.е. заменить гены) и сформировать новые штаммы, являющиеся сочетанием инфекций свиного, человеческого и/или птичьего гриппа. Таким образом, на основе генетического материала вирусов свиного, человеческого и птичьего гриппов и появилась **новая разновидность гриппа А-подтип Н1N1**, который, в отличие от вируса свиного гриппа, легко передается от человека человеку.

КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ГРИПП А/Н1N1?

Считается, что основной путь, по которому рас-

пространяются вирусы гриппа — **передача от человека к человеку воздушно-капельным путем при разговоре, кашле и чихании.**

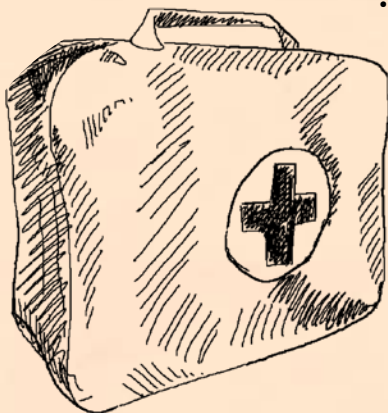
Это происходит, когда капельные выделения, образующиеся при разговоре, кашле или чихании инфицированного человека, переносятся по воздуху и попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком, имеющим гриппоподобные 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 таких капельных выделений на теле другого человека или на каком-то предмете, а затем, не вымыв руки, 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.

Неизвестны случаи передачи вируса через воду и пищу. Также невозможно заразиться вирусом гриппа, употребляя продукты из свинины или мяса птицы.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА А/Н1N1?

- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическая активность
- Включить в свой ежедневный рацион больше свежих овощей и фруктов, а также витаминно-минеральные комплексы
- Сделать прививку от сезонного гриппа
- 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)

- Составить домашнюю аптечку, содержащую следующий набор лекарств: жаропонижающие, болеутоляющие, противовирусные (желательна консультация с участковым врачом или фармацевтом)

*Предупреждение:
запрещается во избежание тяжелых осложнений
применять для лечения лиц младше 18 лет
препараты, содержащие аспирин*

- Уточнить у своего врача, следует ли для предупреждения гриппа в период вспышки заболевания принимать противовирусные препараты, такие как озельтамивир (Тамифлю®) или занамивир (Реленза®)

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 проконсультроваться 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 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
- Прикрывать носовым платком, салфеткой или рукой рот и нос при кашле и чихании, а также часто мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащими жидкостями для рук, особенно после использования носовых платков (салфеток) или после кашля и/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
- побавровевшие 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?

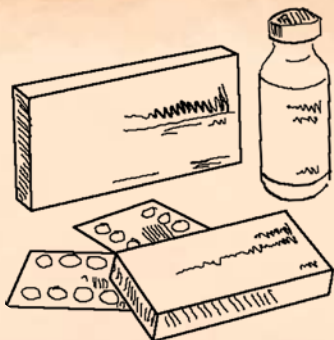
Предупреждение:

Необходимо уточнить с лечащим врачом или фармацевтом информацию о правильном и безопасном применении лекарственных препаратов!!!

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.



Предупреждение!

Не давайте аспирин (ацетилсалициловую кислоту) детям или подросткам при гриппе – это может вызвать тяжелое осложнение

- Необходимо проверить 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

Напоминание:

Эти препараты не уменьшают способность больного человека заражать других людей!

- Подростки, больные гриппом, должны принимать для облегчения состояния препараты без аспирина, такие как ацетаминофен (Тайленол®) и ибупрофен (Адвил®, Мотрин®, Нуприн®)
- 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
- Высокую температуру и боли можно лечить ацетаминофеном (Тайленол®) или ибупрофеном (Адвил®, Мотрин®, Нуприн®), или нестероидными противовоспалительными препаратами

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

КАК ЗАЩИТИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ УХОДА ЗА БОЛЬНЫМ ЧЛЕНОМ СЕМЬИ?

- 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

Напоминание:

люди могут быть заразными за день до развития симптомов заболевания и в течение 7 дней после начала болезни. Дети, особенно младшего возраста, могут быть заразными в течение 10—ти и даже более дней

- Рекомендовать больному носить защитную маску, если он находится рядом с другими людьми на тер-



ритории 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 того, чтобы лицо человека, осуществляющего уход, находилось 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

*Напоминание:
нет необходимости стирать белье и постельные принадлежности и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без предварительной обработки (стирка, мытье)*

- 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

*Предупреждение:
необходимо уточнить у лечащего врача, следует ли членам домашнего окружения, контактирующим*

с больным, принимать эти противовирусные препараты, особенно, если у кого — то из них имеется хроническое заболевание

- Рекомендовать человеку, ухаживающему 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
- Избегать того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина (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

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ВАКЦИНА ОТ ГРИППА А/Н1N1?

Учеными нескольких стран, в том числе и России, разрабатываются вакцины от гриппа А/Н1N1. На сегодняшний день российская вакцина проходит клинические испытания. Врачи считают, что в настоящий момент массовая вакцинация от сезонного гриппа может значительно снизить заболеваемость гриппом А/Н1N1 и/или ослабить его последствия.



Телефон «Горячая линия»

200-602

или 8-800-350-26-86 (звонок бесплатный)

Российский Красный Крест,
Иркутское областное отделение,
г. Иркутск, К.Маркса, 39

www.redcross-irkutsk.org

Управление Роспотребнадзора
по Иркутской области,
664003, г. Иркутск,
ул. К. Маркса, д.8.
<http://rpn.irkutsk.ru>

Подготовлено по материалам
Минздравсоцразвития России,
Федеральной Службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека,
Управления Роспотребнадзора
по Иркутской области

Издано в рамках благотворительной программы
Красного Креста
«Помощь людям, живущим с ВИЧ»
при финансовой поддержке
Американского Красного Креста



Заказ № 1164, тираж 1000 экз.
ООО «ПЦ «РИЭЛ», г. Иркутск, ул. Марата, 34 В, тел.: 546-100, 241-125
лиц. МПТР России ИД №01352 от 28.03.00 г.
Дизайн: Дормидонтова М.И.