

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ ОРГАНОВ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Грипп H1N1 (Свиной грипп)

Massachusetts Department of Public Health

Что такое грипп H1N1?

Грипп – это заболевание дыхательной системы организма, включая нос, горло и лёгкие. Грипп – это более короткое название «инфлюэнцы». Грипп H1N1 вызван новым вирусом, который впервые был зарегистрирован в апреле 2009 г. и сначала получил название «свиного гриппа». Грипп H1N1 быстро распространился во многих регионах по всему миру и превратился в «пандемию» - вспышку заболевания в глобальном масштабе. Грипп H1N1 не следует путать со свиным гриппом, вирусом, который может поражать свиней. Отличается он и от обычного или «сезонного» гриппа, который получает распространение каждый год в течение зимы и в начале весны. При этом грипп H1N1 вызывает симптомы, аналогичные обычному гриппу, так же распространяется и таким же образом может быть предотвращён.

Каковы симптомы гриппа H1N1?

Симптомы H1N1 очень похожи на симптомы обычного гриппа. Самые распространённые симптомы – это температура, кашель и боль в горле. Возможны также ломота в теле, головная боль, озноб, насморк и сильная слабость. У некоторых людей бывают понос и рвота. Симптомы продолжаются от нескольких дней до недели и более.

Является ли грипп H1N1 серьёзным заболеванием?

Наблюдается степень тяжести заболевания гриппом H1N1 от умеренной до тяжёлой. Хотя большинство людей, заболевших гриппом H1N1, выздоравливают без медицинского вмешательства, у некоторых больных этот грипп протекает в тяжёлой форме и иногда даже заканчивается летальным исходом. Как и при обычном гриппе, у некоторых людей риск получить серьёзные осложнения в случае заражения гриппом H1N1 выше, чем у других. К ним относятся беременные женщины, грудные дети и люди с такими хроническими проблемами, как астма, диабет, болезнь сердца или почек, расстройства мышечной или нервной системы, отрицательно влияющие на дыхание и ослабляющие иммунную систему.

Как передаётся грипп H1N1?

Вирус гриппа содержится в капельках влаги (слюны и слизи), вылетающих из носа или рта, когда больной кашляет или чихает. Если вы находитесь рядом с больным гриппом (3 – 6 футов или 1 – 2 м), который кашляет или чихает, вы можете вдохнуть этот вирус и заразиться. Симптомы гриппа начинаются через 1 – 4 дня (обычно 2 дня) после того, как человек вдохнёт вирус.

Грипп легко передаётся от одного человека другому. Вирус гриппа может также какое-то время оставаться на поверхностях, до которых вы дотрагиваетесь руками, например, на дверных ручках, телефонах и игрушках. Вы можете заразиться инфекцией в том случае, если вы прикоснётесь сначала к этим поверхностям, а потом ко рту, носу или глазам. Однако, когда капельки влаги на этих поверхностях высыхают, содержащийся в них вирус уже не может вызвать инфекцию.

Взрослые, заразившиеся вирусом H1N1, могут передавать его окружающим начиная за день до появления симптомов и в течение недели после их появления. Дети могут инфицировать других в течение более длительного времени после начала болезни.

Как лечат грипп H1N1?

Существуют лекарства, которые ваш врач может назначить вам для лечения гриппа H1N1. Эти лекарства наиболее эффективны в том случае, если начать их приём сразу после появления симптомов. Ваш врач примет решение о том, нужен ли вам курс лечения.

Люди, заболевшие любым видом гриппа, должны пить большое количество жидкости, отдыхать, употреблять здоровую пищу, часто мыть руки и оставаться дома, чтобы не заразить гриппом других. Обезболивающие средства, которые продаются без рецепта, помогут облегчить состояние больного гриппом. Детям и подросткам ни в коем случае нельзя давать аспирин, потому что это может привести к развитию редкого, но опасного заболевания - синдрома Рейе.

Существует ли вакцина от гриппа H1N1?

Да. Вакцина помогает организму защититься от инфекции. Существует два типа вакцины от гриппа H1N1. Один тип вакцины вводится посредством инъекции, или «укола», как правило, в руку. Другой тип вакцины – это «назальный спрей» (вдыхается через нос). Людям в возрасте от 10 лет и старше нужна всего одна доза вакцины. Большинству детей в возрасте до 10 лет потребуется две инъекции вакцины от H1N1 с интервалом примерно в 3-4 недели. Вакцина от гриппа **не может** привести к заражению гриппом или каким-либо другим заболеванием. Спросите у своего врача, какой тип вакцины от H1N1 наиболее подходит вам и вашей семье.

Кому следует ставить прививку от гриппа H1N1 ?

К категориям лиц, которым нужно получить вакцину, когда она поступит в обращение, относятся: беременные женщины; лица, проживающие с младенцами в возрасте до 6 месяцев или ухаживающие за ними (например, родители, братья и сёстры и лица, осуществляющие уход); работники здравоохранения и служб неотложной медицинской помощи; лица в возрасте от 6 месяцев до 24 лет; а также лица в возрасте от 25 до 64 лет с хроническими заболеваниями, повышающими риск осложнений в случае заражения гриппом. Ожидается, что после вакцинации этих групп населения запасов вакцины от H1N1 хватит на то, чтобы предложить её каждому, кто захочет её получить. Пожалуйста, помните о том, что в вышеуказанные категории лиц могут быть внесены изменения в зависимости от наличия вакцины. *Примечание: На сегодняшний день исследования показывают, что риск заболевания у людей старше 65 лет ниже, чем у более молодых возрастных групп.*

Как узнать, болею ли я вирусом гриппа H1N1?

Если у вас симптомы гриппа, это может быть как обычный грипп, так и грипп H1N1. Если вы считаете, что у вас грипп, оставайтесь дома, не ходите в школу и на работу и избегайте контактов с другими людьми, чтобы не заразить их вирусом. Если вы подозреваете, что у вас грипп, и вам нужно обратиться к врачу, позвоните заранее и предупредите клинику о том, что у вас может быть грипп. В этом случае сотрудники клиники могут принять меры для того, чтобы предотвратить распространение гриппа. Врач может порекомендовать вам пройти тестирование на грипп.

Как я могу защититься от заболевания гриппом H1N1?

- Поставьте прививку, когда вакцина поступит в обращение, особенно если у вас есть заболевание, повышающее вероятность осложнений в случае заражения гриппом.
- Часто мойте руки водой с мылом или пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.

- Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда чихаете или кашляете, либо кашляйте и чихайте во внутренний изгиб локтя, если у вас нет салфетки. После этого нужно выбросить салфетку в мусор и вымыть руки. Всегда мойте руки перед тем, как дотрагиваться до глаз, носа или рта.
- Обрабатывайте поверхности, на которые может попасть вирус, такие как дверные ручки, телефоны, краны и детские игрушки, обычным бытовым чистящим/моющим средством.
- **Если у вас гриппозное состояние, оставайтесь дома, не ходите в школу или на работу и избегайте контакта с другими людьми во избежание распространения вируса. Оставайтесь дома до тех пор, пока у вас не будет нормальная температура в течение 24 часов после приёма последней дозы жаропонижающего средства (такого как Tylenol («Тайленол»), Advil («Адвил») или Motrin («Мотрин»)).** Для большинства людей это означает пребывание дома около четырёх дней.

Как ухаживать за тем, кто болен гриппом H1N1?

«Грипп. Что вы можете предпринять: уход за больным в домашних условиях» – это буклет, с которым можно ознакомиться на девяти языках, где содержится много информации о том, как ухаживать за тем, кто болен гриппом, в его собственном доме. Вы также можете посмотреть видеофильм на английском или испанском языке. Информационные материалы на тему *«Грипп. Что вы можете предпринять»* вы найдёте на вебсайте: www.mass.gov/flu .

Где можно получить дополнительную информацию?

- Служба Mass 2-1-1 предоставляет информацию о гриппе для населения: наберите 211 или 1-877-211-MASS (6277). Предоставляются услуги переводчиков со многих языков.
- Позвоните своему врачу, медсестре или в клинику, либо в местный отдел здравоохранения
- Позвоните в Программу иммунизации при Массачусетском управлении общественного здравоохранения по телефону:
(617) 983-6800 или по бесплатному телефону (888) 658-2850
- Посетите вебсайт Массачусетского управления общественного здравоохранения, посвящённый гриппу: www.mass.gov/flu
- Посетите вебсайт Центра по контролю и профилактике заболеваемости (CDC): www.cdc.gov/flu

Информацию о клиниках можно получить на вебсайте Искателя общественных клиник гриппа MassPRO: <http://flu.masspro.org/>

Обновлено 6 ноября 2009 г.