



Новый вирус гриппа H1N1: Что должны знать жители штата Коннектикут

www.ct.gov/ctfluwatch

Что такое новый грипп H1N1? Новый грипп H1N1 (или свиной грипп) – респираторное заболевание, вызываемое вирусом. Вирус передается от больных людей здоровым через кашель и чихание. Большинство случаев заболевания на сегодняшний день в Соединенных Штатах носили легкий характер.

Каковы симптомы нового гриппа H1N1? Симптомы нового гриппа H1N1 проявляются так же, как и симптомы обычного гриппа человека, в их число входят: жар, кашель, боль в горле, ломота в теле, вялость, головная боль, озноб и слабость. Некоторые люди сообщали о диарее и рвоте, сопровождавших новый грипп H1N1.

Как распространяется новый грипп H1N1? Новый грипп H1N1 передается так же, как и сезонный грипп. Вирусы гриппа передаются, в основном, от человека человеку через кашель или чихание зараженного гриппом. В некоторых случаях люди могут заразиться и после того, как коснутся поверхности с вирусами гриппа, а затем дотронутся до рта или носа.

Как защититься от нового гриппа H1N1?

Ниже приведены наиболее эффективные способы, с помощью которых можно избежать заражения и передачи нового гриппа H1N1:

- **Часто мойте руки водой с мылом**, особенно после того, как покашливаете или чихнете. Если мыло с водой вне досягаемости, воспользуйтесь антибактериальным гелем для рук на спиртовой основе.
- **Прикрывайте нос и рот** платком или согнутым локтем, когда кашляете или чихаете.
- **Старайтесь не дотрагиваться до глаз, носа или рта.** Возбудители инфекции часто передаются именно таким способом.
- **Держитесь на расстоянии от больных людей.**
- **Если вы заболели, ограничьте контакт с другими людьми, чтобы не заразить их.**

Данные меры защиты те же, что и для сезонного гриппа, а также большинства других респираторных заболеваний.

Что делать, если у меня наблюдаются гриппоподобные симптомы?

Каждый человек, у которого наблюдаются жар и кашель или боль в горле, должен оставаться дома (не ходить на работу или в школу), как минимум, в течение 24 часов после исчезновения повышенной температуры (100° F [37,8°С]) или ее признаков без использования жаропонижающих препаратов часто мойте руки. Всегда прикрывайте рот и нос во время кашля или чихания. Звоните в своё медицинское учреждение всякий раз, когда почувствуете себя настолько больным, что в обычной ситуации вам бы нужно было посетить врача. Полагайтесь на свой здравый смысл, как и во время обычного сезонного гриппа. Если в обычной ситуации вы не стали бы обращаться к врачу по поводу симптомов, которые у вас присутствуют в данный момент, то в таком случае вам нет необходимости посещать своего поставщика медицинских услуг. Вам не следует обращаться в больницу, если у вас легкая степень заболевания, однако каждый, у кого будут наблюдаться тяжелые симптомы, например, затрудненное дыхание, должен немедленно обратиться за медицинской помощью и лечением.

Должен ли я сдавать анализы на новый вирус гриппа H1N1?

Знание того, что у вас есть новый вирус гриппа H1N1, не повлияет на то, какое медицинское лечение вы получаете, однако проведение анализов у определенных инфицированных людей сможет помочь службам здравоохранения проследить распространение заболевания. Сейчас проверка рекомендуется только тем людям, которые госпитализированы с гриппоподобными симптомами.

Существует ли вакцина от нового гриппа H1N1?

В настоящий момент вакцины от нового гриппа H1N1 не существует. Вакцина от сезонного гриппа не защищает вас от нового гриппа H1N1. Поэтому наибольшую важность приобретают обычные действия, которые вы предпринимаете для защиты от гриппа, такие как прикрывание рта во время кашля и мытье рук.

Если у меня появились симптомы гриппа, должен ли я принимать лекарственные препараты?

Противовирусные препараты Tamiflu (oseltamivir) и Relenza (zanamivir) могут помочь облегчить симптомы нового гриппа H1N1. Такие лекарства особенно необходимы людям с тяжелой формой заболевания, а также тем, кто подвержен факторам риска осложнений от гриппа. К группе людей, которые подвержены высокому риску возникновения осложнений в связи с новым гриппом H1N1, относятся маленькие дети, беременные женщины, и люди с хроническими заболеваниями. Больные гриппом, которые относятся к этим группам риска, должны обращаться за лечением симптомов гриппа. Для профилактики заболевания лечение также может быть уместным и для членов семьи человека, который относится к группе риска.

Каковы признаки более тяжелой степени заболевания новым гриппом H1N1?

Несмотря на то, что большинство зарегистрированных случаев заболевания новым гриппом H1N1 носили легкий характер, люди, заболевшие гриппом, должны знать о некоторых более тяжелых степенях заболевания новым гриппом H1N1. Если вы заболеете, и у вас появится какой-либо из перечисленных ниже настораживающих признаков, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

У детей в число настораживающих признаков, которые требуют немедленной медицинской помощи, входят:

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Синеватый оттенок кожи
- Отказ от приема достаточного количества жидкости
- Ребенок не просыпается и не отзывается
- Повышенная раздражительность, ребенок отказывается быть на руках
- Улучшение гриппоподобных симптомов, а затем их ухудшение вместе с жаром и кашлем
- Жар с сыпью

У взрослых в число симптомов, которые требуют немедленной медицинской помощи, входят:

- Затрудненное дыхание, одышка
- Боль, давление в груди или животе
- Неожиданное головокружение
- Помрачение сознания
- Тяжелая или постоянная рвота

Что делать, если у человека, с которым я живу, наблюдаются гриппоподобные симптомы?

Позвоните в медицинское учреждение в том случае, если человек настолько болен, что в обычной ситуации вы бы обратились к врачу. Полагайтесь на свой здравый смысл, как и во время обычного сезонного гриппа. Если в обычной ситуации вы не стали бы обращаться к врачу по поводу симптомов, которые наблюдаются у этого человека, то в таком случае вам нет необходимости отводить его на прием к врачу. Если симптомы носят тяжелый характер, человек должен обратиться в медицинское учреждение.

Что делать, если у человека, с которым я живу, подтвердилось наличие нового вируса гриппа H1N1?

Придерживайтесь тех же мер безопасности, которым следовали бы и при обычном сезонном гриппе:

- Ограничьте общение с больным человеком. Избегайте близкого контакта, например, поцелуев, не пользуйтесь одними полотенцами, очками или зубными щетками вместе с больным.
- Избегайте посетителей. Если посетителям крайне необходимо войти в дом, им следует избегать близкого контакта с больным человеком.
- Мойте руки водой с мылом или средством для обработки рук на спиртовой основе.
- Мойте посуду и столовые приборы либо в посудомоечной машине, либо руками в теплой воде с мылом. Нет необходимости выделять отдельную посуду человеку, который болеет гриппом.
- Стирайте белье в обыкновенной стиральной машинке в теплой или холодной воде с моющим средством. Нет необходимости отделять белье больного человека.

Может ли уборка дома помочь предупредить передачу инфекции?

Да. Исследования показали, что вирус способен оставаться на поверхности и вызывать заболевание у человека в течение 2-8 часов. Чтобы предупредить передачу вируса, все твердые поверхности, такие как дверные ручки, ручки холодильника, телефоны и поверхности в ванной комнате, необходимо мыть мылом или моющим средством, промывать водой, а затем дезинфицировать и промывать снова. Дезинфицирующими средствами являются те, у которых на этикетке есть отметка «зарегистрированное дезинфицирующее средство». Если дезинфицирующие средства недоступны, воспользуйтесь раствором отбеливателя на основе хлора из расчета: 1 столовая ложка отбеливателя на кварту (4 чашки) воды. С помощью тряпки протрите поверхности раствором, а затем смойте его водой. Использованный раствор отбеливателя слейте, для повторного мытья приготовьте свежий раствор. Для мытья электронных приборов (телефонов, компьютеров и пультов управления), с которыми бывает частый контакт, используйте салфетки с дезинфицирующим средством.

Что делать, если я сильно переживаю из-за сложившейся ситуации?

Поиск информации – вполне нормальное явление, но непрерывный просмотр сообщений о новом гриппе H1N1 может оказать пагубное воздействие, особенно на детей. Родители должны ограничить детей в просмотре новостей, а также ограничить разговоры о случаях заболевания.

Должен ли я отправлять ребенка в школу?

Да. Нет оснований для кого-либо оставлять своих детей дома, если они не больны.

Чтобы узнать факты о гриппе, получить дополнительную информацию о новом вирусе H1N1, посетите веб-сайт службы надзора за гриппом штата Коннектикут: www.ct.gov/ctfluwatch.