

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ ОРГАНОВ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

## Грипп H1N1 (свиной грипп)

Massachusetts Department of Public Health, 250 Washington Street, Boston, MA 02108

### Что такое грипп H1N1?

Грипп H1N1, также известный под названием «свиной грипп» – это заболевание дыхательных путей свиней, вызываемое одним из вирусов гриппа. Вспышки свиного гриппа часто происходят у свиней. Люди, как правило, не болеют свиным гриппом, но они могут им заразиться, и такие случаи бывают. Чаще всего свиной грипп встречается у людей, имеющих контакт со свиньями, однако вирус свиного гриппа может передаваться от человека человеку. Начиная с марта 2009 г., в Соединённых Штатах и по всему миру были зарегистрированы множественные случаи вируса гриппа H1N1.

### Каковы симптомы гриппа H1N1 у людей?

Свиной грипп даёт практически такие же симптомы, что и сезонный (человеческий) грипп. Наиболее распространённые симптомы при свином гриппе – температура, кашель, боль в горле. Возможны также ломота в теле, головная боль, озноб и слабость. У некоторых людей бывают понос и рвота. Некоторые из заразившихся свиным гриппом переносят его в тяжёлой форме, были даже смертные случаи.

### Как узнать, болею ли я новым вирусом гриппа H1N1?

Если у вас есть вышеописанные симптомы гриппа, особенно если вы недавно посещали регионы, где были зарегистрированы случаи свиного гриппа у людей, обратитесь к своему врачу, который решит, какие виды тестов и лечения вам необходимы. Для диагностики любого типа вируса гриппа врачу потребуется взять у вас мазок из носа. Выявление вируса свиного гриппа требует проведения специальных лабораторных тестов.

Если вы подозреваете, что больны свиным гриппом, и вам необходимо обратиться за медицинской помощью, позвоните в клинику заранее и предупредите о том, что у вас может быть грипп. В этом случае медработники смогут принять меры для того, чтобы предотвратить распространение вируса.

### Как лечат новый грипп H1N1?

Люди, заболевшие любым видом гриппа, должны пить больше жидкости, отдыхать, употреблять здоровую пищу, чаще мыть руки и оставаться дома, чтобы не заразить гриппом других. Для лечения свиного гриппа также используются противовирусные препараты, применяемые при сезонном гриппе. Отдельные вирусы гриппа, включая недавно распространившийся свиной грипп, не поддаются лечению некоторыми, но не всеми из этих лекарств. Медицинские работники могут порекомендовать людям, у которых установлен или подозревается свиной грипп, приём противовирусного препарата.

### Что делать, если я недавно посещал(а) регион, где были выявлены случаи гриппа H1N1 у людей?

Если вы недавно посещали регион, где был зарегистрирован свиной грипп, следите за тем, не появятся ли у вас симптомы гриппа. Если у вас появятся какие-то из вышеперечисленных симптомов, оставайтесь дома, чтобы не заразить других, и позвоните своему врачу, который решит, какие виды тестов и лечения вам необходимы. Для диагностики любого типа вируса гриппа врачу потребуется взять у вас мазок из носа. Выявление вируса свиного гриппа требует проведения специальных лабораторных тестов.

### **Существует ли вакцина от свиного гриппа?**

Нет. В настоящее время вакцины от свиного гриппа не существует. Согласно CDC, маловероятно, что вакцина от сезонного гриппа сможет предотвратить свиной грипп. Но федеральное правительство работает с производителями вакцин над разработкой вакцины, которая должна быть готова через несколько месяцев.

### **Как я могу защитить себя и других от нового гриппа H1N1?**

Вы можете защититься сами и защитить других от свиного гриппа так же, как вы предохраняетесь от сезонного гриппа. Старайтесь не держать, не обнимать, не целовать тех, кто болен простудой или гриппом, и не обмениваться с ними рукопожатиями.. Чаше мойте руки тёплой водой с мылом или пользуйтесь дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе. **Не трогайте руками нос, рот и глаза. Вытирайте поверхности, которые часто трогают руками, например, дверные ручки, телефоны и т.д. Если у вас гриппозное состояние, оставайтесь дома, не ходите в школу или на работу и избегайте контакта с другими людьми во избежание распространения вируса.**

**Все, кто болен новым вирусом гриппа H1N1 или заболеванием типа гриппа, но при этом не госпитализирован, должны оставаться дома, чтобы не передать инфекцию другим людям.**

**Люди с заболеванием типа гриппа, проходящие лечение в домашних условиях, должны сделать следующее:**

- Узнать у врача, нужен ли им какой-либо особый уход, если гриппом больна беременная женщина или человек с хроническим заболеванием, например, диабетом, заболеванием сердца, астмой или эмфиземой
- Узнать у врача, нужно ли им принимать противовирусные лекарства
- Оставаться дома как минимум 7 дней с начала болезни или до тех пор, пока не пройдет 24 часа с момента исчезновения всех симптомов, в зависимости от того, что займёт больше времени
- Как можно больше отдыхать
- Пить больше прозрачных напитков (воды, бульона, напитков для спортсменов, напитков с электролитами для грудных детей), чтобы избежать обезвоживания
- Прикрываться, когда они кашляют или чихают Мыть руки тёплой водой с мылом или пользоваться дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе, особенно после пользования бумажными салфетками, чихания и кашляния в ладошку
- Никогда не кашляйте в направлении кого-то другого.
- Избегать близких контактов с другими людьми – не ходите на работу и в школу, если вы больны
- Следить за тем, не появятся ли опасные симптомы (перечисленные ниже), которые могут свидетельствовать о том, что вам необходима медицинская помощь

**Немедленно обратитесь за медицинской помощью, если у находящегося дома больного:**

- Затруднённое дыхание или боли в груди
- Кожа вокруг губ посинела или приобрела фиолетовый оттенок
- Рвота, и он не в состоянии усваивать жидкость

- Появятся признаки обезвоживания, например, головокружение в стоячем положении, отсутствие мочеиспускания, а у младенцев – отсутствие слёз, когда они плачут
- Припадки (например, непроизвольные конвульсии), плохая реакция или спутанное сознание

**Если у меня в доме кто-то болен, но я сам здоров, должен ли я сидеть дома?**

Если вы не больны, вам не нужно оставаться дома и не ходить на работу или в школу. При этом рекомендуется, насколько это возможно, свести необязательные контакты с другими людьми до минимума. Если вы почувствуете, что заболеваете, особенно, если у вас появятся температура, кашель, боль в горле и слабость, вам следует оставаться дома и по возможности избегать контактов с другими людьми.

**Безопасно ли готовить и употреблять в пищу свинину и продукты из свинины?**

Да. Употреблять в пищу свинину и продукты из свинины безопасно, если они правильно обработаны и приготовлены. Вирусы гриппа не передаются через продукты питания. Вы не можете заразиться свиным гриппом, употребляя в пищу свинину и продукты из свинины.

**За дополнительной информацией о пандемии гриппа, птичьим или свиным гриппом обращайтесь на нижеуказанные вебсайты** или в Массачусетское управление общественного здравоохранения, отдел эпидемиологии и иммунизации, по телефону 617-983-6800.

- **Вебсайт Массачусетского управления общественного здравоохранения, посвящённый гриппу**  
<http://www.mass.gov/dph/swineflu>
- **Вебсайты Центра по контролю заболеваемости (CDC), посвящённые H1N1**  
<http://www.cdc.gov/swineflu/>

4 мая 2009 г.