

Памятка: защита от свиного гриппа

Защищаться от гриппа нужно как индивидуально, так и всем миром, как только обнаруживается новый опасный вирус. С этого момента начинается разработка новой вакцины.

Вакцинирование

- ✓ Вакцина не дает гарантии, что привитый пациент не заболеет: она защищает от нескольких штаммов сезонного гриппа, а угадать, какой из них будет в этом году, разработчики не могут, плюс сами вирусы мутируют. Но все же у вакцинированных граждан меньше шансов заболеть, и даже если это случится, грипп обычно переносится легче.
- ✓ Делать прививку надо до эпидемии, а не в ее разгар, и если человек уже заболел. (Сейчас скорее всего прививку делать уже бесполезно).

Ношение маски

- ✓ Ее обычно носят здоровые, но чтобы не заразить окружающих здоровых людей, носить маску нужно больному человеку.
- ✓ Для здоровых маска остается средством профилактики гриппа: надевать ее нужно при посещении общественных мест (в транспорте, поликлинике, магазине).

Гигиена

Хоть вирус и передается воздушно-капельным путем, косвенным передатчиком являются руки:

- ✓ На руках больного вирусов как правило полно. Он касается ими других предметов (поручней, ручек и т.д.), за которые потом берутся здоровые люди.
- ✓ Заражение происходит, когда человек дотрагивается грязными руками до своего лица или берет ими продукты.
- ✓ Требование мыть руки по многу раз в день – это не пустой звук. Это защита от гриппа.
- ✓ Необходимо носить с собой влажные салфетки и протирать ими руки, находясь вне дома.
- ✓ Отказ от рукопожатия во время гриппа – это не акт невежливости, а проявление образованности и любви к ближнему.

Свежий воздух

Вирус гриппа обожает теплые помещения с застойным сухим воздухом, поэтому во время эпидемии нужно как можно больше бывать на свежем воздухе. Помните, что ваш враг при гриппе – не сквозняк, а закрытая форточка:

- ✓ Если в доме больной, а помещение закупорено, то вскоре заболеют все.
- ✓ Если вы еще не заболели, а только принесли с собой вирус, то в неветилируемой теплой квартире он начнет размножаться с дикой скоростью.

Поддерживайте оптимальную температуру и влажность в помещении:

- ✓ температуру – 20°C (довольно прохладно, но это самая здоровая температура в сезон эпидемий);
- ✓ влажность – 50 – 70%.

Зимой дома повышенная сухость, поэтому желательно иметь увлажнитель или держать открытыми емкости с водой.

Здоровые слизистые оболочки

Нормальное состояние слизистых оболочек – первостепенная защита. Речь не только о микробах, а о сухости слизистых, которое наблюдается часто зимой по причинам:

- ✓ сухого воздуха;
- ✓ употребления лекарств:
- ✓ капель в нос, например, нафтизина;
- ✓ димедрола, супрастина и др.

Увлажнение слизистых хорошо делать распылителем, используя любой флакон от капель-спрея:

- ✓ Физиологический или обычный соляной раствор (чайная ложка соли на литр воды) залить во флакон.
- ✓ Распылять раствор в нос как можно чаще, особенно в местах скопления людей.

Придя домой, нужно сделать «генеральную» промывку носа для удаления поселившихся в нем вирусов:

- ✓ зажав одну ноздрю, другой «пить» солевой раствор;
- ✓ повторить то же со второй ноздрей.

Причины распространения свиного гриппа

Источник инфекции - свиньи (больные или носители вируса) и больной человек. Больной человек становится заразным за сутки до появления симптомов заболевания и еще в течение недели болезни. Соответственно, большое эпидемическое значение имеют потенциальные больные в конце периода инкубации. До 15% больных на фоне лечения продолжают выделять вирус в течение 10-14 дней.

Механизмы заражения:

- ✓ аэрогенный (воздушно-капельный путь) – опасны выделения пациента при чихании, кашле – в диаметре 1.5-2 метра;
- ✓ контактно-бытовой – опасны выделения пациента на руках окружающих, а также на предметах обихода (столы, поверхности, полотенца, чашки) – вирус сохраняет свои свойства в течение 2х и более часов (занести можно вирус с рук на слизистые ротовой полости и глаз).

Восприимчивость к инфекции всеобщая. Существуют группы риска по развитию тяжелых форм свиного гриппа:

- ✓ дети до 5 лет;
- ✓ взрослые старше 65 лет;
- ✓ беременные женщины;
- ✓ лица с сопутствующими хроническими заболеваниями (хронические легочные заболевания, онкология, заболевания крови, болезни печени, мочевыводящей системы, сердца, сахарный диабет, а также инфекционные иммунодефициты, например, ВИЧ).

Симптомы свиного гриппа

Клинические симптомы свиного гриппа схожи с симптомами обычного сезонного гриппа с небольшими особенностями. Инкубационный период (с момента инфицирования до появления первых жалоб) при свином гриппе длится от суток до 4х дней в среднем, иногда продлевается до недели. Больных беспокоят симптомы интоксикации (высокая температура до 38-39°, выраженная слабость, мышечные боли, тошнота, рвота центрального генеза, то есть на фоне высокой температуры, ломота в теле, вялость).

Другая группа жалоб связана с развитием **респираторного синдрома** (сухой кашель, выраженное першение в горле, чувство нехватки воздуха), а также вероятность быстрого развития одного из осложнений – развитие воспаления легких на ранних сроках (2-3й день болезни).

Отличием от сезонного гриппа является наличие у 30-45% больных диспепсического синдрома – у больных появляется постоянная тошнота, неоднократная рвота, нарушение стула.

Симптомы и признаки свиного гриппа у детей

К наиболее характерным симптомам и признакам свиного гриппа относятся:

- ✓ Повышение температуры тела;
- ✓ Боль в горле;
- ✓ Слабость и усталость;
- ✓ Сухой кашель;
- ✓ Боли во всем теле.

Для свиного гриппа у детей помимо обычных симптомов гриппа характерны признаки поражения желудочно-кишечного тракта. А именно:

- ✓ Понос (диарея). Иногда при поносе детский организм теряет большое количество жидкости. Поэтому если у вашего ребенка имеется понос, то еще до приезда врачей нужно давать ребенку много пить (обильное питье в виде чая, минеральной воды, сока);
- ✓ Рвота.

Как правило, у детей при свином гриппе отмечается пассивность и затрудненное дыхание. Чем младше ребенок, тем тяжелее течение свиного гриппа. При свином гриппе у детей повышается риск развития пневмонии. При наличии вышеуказанных симптомов и признаков свиного гриппа необходимо **как можно скорее обратиться к врачу**.

Профилактика свиного гриппа

Каким образом уберечь себя от заражения свиным гриппом? Во-первых, нужно придерживаться режима дня, спать на протяжении 6-8 часов, стараться питаться правильно, по возможности, избегать перегрузок и стрессов, ослабляющих иммунитет организма. Во-вторых, профилактика свиного гриппа включает в себя употребление витаминов и средств, повышающих иммунитет. А также обязательное соблюдение личной гигиены. Нельзя забывать и о правильной обработке пищи. Так, свинина должна тщательно прожариваться (употребление мяса с кровью недопустимо). На протяжении последнего десятилетия вирус свиного гриппа активно изучается с целью создания наиболее действенной вакцины против H1N1. Однако сейчас существенных сдвигов в этом направлении не наблюдается. Поэтому так важна профилактика свиного гриппа.

Профилактика свиного гриппа у детей

Как правило, организм ребенка мало знаком с гриппозной инфекцией и потому риск заразиться гриппом у детей значительно выше, чем у взрослых. Для предупреждения заражения детей свиным гриппом родителям следует предпринять следующие профилактические меры:

- ✓ Дети должны мыть руки с мылом как можно чаще;
- ✓ Дети, которые заболели острой респираторной инфекцией, не должны посещать учебные заведения (до выздоровления);
- ✓ Дети вместе с родителями должны как можно меньше посещать места большого скопления людей;
- ✓ По возможности ребенку нужно сделать прививку от свиного гриппа – это наиболее эффективный метод профилактики болезни.

Лечение свиного гриппа

Если человек заболел свиным гриппом или подозревает у себя его симптомы, нужно прежде всего отказаться от общения с другими людьми, поскольку вирус свиного гриппа передается воздушно-капельным путем. При легкой форме заболевания оно может пройти само по себе в течение недели.

Если симптомы указывают на тяжелую форму гриппа, нужно обратиться к участковому врачу или в «скорую помощь». Чтобы определить, какое заболевание стало причиной ваших страданий, врач проведет тщательную диагностику.

Лечение свиного гриппа у детей

Основные методы лечения свиного гриппа у детей включают:

- ✓ Специфическое лечение свиного гриппа у детей противовирусными препаратами;
- ✓ Симптоматическое лечение свиного гриппа у детей;
- ✓ Различные методы лечения свиного гриппа, направленные на повышение сопротивляемости детского организма.

При наличии вышеуказанных симптомов и признаков свиного гриппа у детей необходимо обеспечить ребенку покой (уложить в постель, отдельно от других детей) и вызвать врача. Больного ребенка свиным гриппом в первую очередь следует изолировать от окружающих людей (ребенок не должен посещать школу, детские сады, находится в общественном транспорте). Также больному ребенку свиным гриппом следует, как можно меньше общаться с членами семьи. Если у вас в семье есть больной ребенок свиным гриппом, то необходимо обеспечить следующие условия:

- ✓ Больной свиным гриппом ребенок должен иметь собственное полотенце, посуду, предметы личной гигиены;
- ✓ Необходимо часто проветривать помещение (комнату);
- ✓ Каждый день следует делать влажную уборку комнаты.