

## **Что делать, если вы заболели: грипп (H1N1)2009 и сезонный грипп**

18 сентября, 2009 года

### **Как я узнаю о том, что я заболел гриппом?**

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура\*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

\*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

### **Что я должен делать, если я заболел?**

Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи. У большинства людей с гриппом (H1N1)2009 проявляются легкие заболевания, и они не нуждаются в медицинской помощи или в противовирусных препаратах, как и в случае с сезонным гриппом.

Однако, люди, более предрасположенные к появлению осложнений после гриппа должны проконсультироваться со своим лечащим врачом о необходимости обследования при наличии симптомов гриппа в течение данного сезона. К таким категориям людей относятся:

- Дети до 5 лет, но особенно дети до 2 лет
  - Люди от 65 лет и старше
  - Беременные женщины
- Люди, у которых имеется:
- Рак
  - Заболевания крови (включая заболевание ненормальный эритроцит)

- Хроническое заболевание лёгких [включая астму или хроническую обструктивную болезнь лёгких (ХОБЛ)]
- Диабет
- Заболевания сердца
- Почечные расстройства
- Расстройства печени
- Неврологические расстройства (включая нервную систему, мозг или спинной мозг)
- Нейромышечные расстройства (включая мышечную дистрофию и сложные склерозы)
- Ослабленная иммунная система (включая людей, больных СПИДом)

Развитие тяжелого заболевания возможно и у здоровых людей по причине гриппа, поэтому любой, кто обеспокоен своим здоровьем, должен проконсультироваться со своим врачом.

Здесь перечислены тревожные симптомы, при которых любой человек должен немедленно получить медицинскую помощь.

### **Какие существуют тревожные симптомы?**

#### **У детей**

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Кожа серого цвета или с синеватым оттенком
- Отказ от достаточного количества питья
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Нежелание просыпаться или отсутствие активности
- Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

#### **У взрослых**

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

### **Есть ли лекарства против гриппа (H1N1)2009?**

Да. Есть противовирусные препараты, которые врач может прописать как для применения против сезонного гриппа, так и гриппа (H1N1)2009. Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьёзные осложнения. В течение данного сезона гриппа противовирусные препараты применяются в основном для лечения людей с тяжелой формой заболевания, в том числе тех, которым необходима госпитализация; а также – для лечения людей, у которых имеется наибольший риск возникновения серьёзных осложнений после гриппа. Ваш лечащий врач решит, нужны ли противовирусные препараты для лечения вашего заболевания. До настоящего времени у большинства людей, больных гриппом (H1N1)2009, проявлялась лёгкая форма заболевания, и они не нуждались в медицинской помощи и противовирусных препаратах, как и в случае с сезонным гриппом.

### **Как долго я должен оставаться дома, если я заболел?**

CDC рекомендует, чтобы вы оставались дома по крайней мере 24 часа после исчезновения высокой температуры, кроме случаев обращения за медицинской помощью.

Ваша высокая температура должна пройти без применения жаропонижающего средства. Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.

### **Что я должен делать во время болезни?**

Держитесь подальше от окружающих настолько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих. CDC разместил на своем Интернет-сайте материал «Забота о больных людях в вашем доме» по адресу [http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance\\_homecare.htm](http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm)

## **ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ О ГРИППЕ**

Грипп – чрезвычайно контагиозное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа.

Источник инфекции - больной человек. В период эпидемии чаще болеют дети и взрослые молодого возраста.

### **Группы риска по развитию тяжелого течения гриппа:**

- дети до 2-х летнего возраста,
- пожилые люди старше 60 лет,
- беременные,
- люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, включая бронхиальную астму, сердечно-сосудистой системы, нарушением обмена (сахарным диабетом, ожирением), почек, органов кроветворения, ослабленным иммунитетом, в том числе инфицированные ВИЧ, а также дети и подростки, длительно принимающие аспирин.

## **ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА**

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро. Температура тела достигает 39°C-40°C уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея), может снижаться артериальное давление. Через несколько часов от начала болезни появляется сухой болезненный кашель и заложенность носа. Некоторые больные жалуются на боли в горле, затрудненное учащенное дыхание и конъюнктивит.

**Для тяжелого гриппа характерны:**

- высокая температура;
- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;

- примесь крови в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднение при мочеиспускании.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?**

1. Основной мерой специфической профилактики является **вакцинация, которая проводится с сентября каждого года и заканчивается не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости гриппом.**

Вакцинация показана всем группам населения, но особенно пациентам из групп риска по развитию тяжелого течения гриппа, а также работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, обучающимся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования и лицам, подлежащим призыву на военную службу.

2. В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить одноразовую медицинскую маску (марлевую повязку) и менять ее каждые 4 часа;
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата) после согласования с врачом.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

**1. Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью,** так как грипп - серьезное заболевание, часто вызывающее опасные для жизни осложнения, развивающиеся очень рано: на 2-3 - 5-7 день болезни. Наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа.

**2. Беременные должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания,** так как лечение должно быть начато незамедлительно.

**3. Строго следуйте предписаниям врача. Не занимайтесь самолечением!**

**4. Обязательно начните прием эффективных противовирусных препаратов в первые 48 часов от начала болезни** (уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов, снижают частоту осложнений и уменьшают риск смерти, особенно, в группах повышенного риска).

**5. Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью.** Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше 38,5°C.

**6. Соблюдайте постельный режим и чаще пейте теплый травяной или ягодный чай.**

**7. Строго соблюдайте следующие санитарно-гигиенические правила:**

- Наденьте защитную одноразовую маску и меняйте ее каждые 4 часа.
- Ограничьте до минимума контакт с больными и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем. Часто проветривайте помещение, где находится больной.
- Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете и кашляете.
- Сохраняйте чистоту: часто руки с мылом, дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Ухаживать за больным должен только 1 член семьи, строго соблюдающий санитарно-эпидемиологические правила.

Главный внештатный специалист  
по инфекционным болезням,  
доктор медицинских наук, профессор

И.В. Шестакова