

# Как защититься от свиного гриппа: симптомы, профилактика и лечение свиного гриппа



Распространение свиного гриппа (а точнее, вируса H1N1) посеяло панику во всем мире. СМИ бьют тревогу, чиновники нагнетают обстановку, в то время как на самом деле, свиной грипп не более опасен, чем обычный. Число его осложнений и смертность - даже меньше, чем у обычного гриппа. Подчеркну, что большинство заболевших свиным гриппом перенесут его без всяких проблем, и никаких оснований для страха и паники нет - относиться к нему надо так же, как к обычному гриппу.

## 1). Симптомы свиного гриппа

Симптомы свиного гриппа аналогичны симптомам обычного гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, боли в мышцах, ломота в суставах, головная боль, слабость в теле, озноб. У некоторых больных наблюдаются также рвота и расстройство желудка.

Симптомы проявляются в течение 3-5 дней после контакта с носителем вируса и обычно не проходят в течение 8 дней.

Чтобы узнать, какова вероятность того, что вы заразились свиным гриппом, ответьте на следующие вопросы:

- Поднялась ли у вас температура выше 38 градусов?
- Заложен ли у вас нос? Есть ли насморк?
- Есть ли у вас сухой кашель?
- Болит ли у вас горло?
- Страдаете ли вы от болей в мышцах?
- Ощущаете ли вы сильную усталость и слабость?
- Болит ли у вас голова?
- Наблюдаются ли названные вами симптомы 48 часов или более?

Сочетание нескольких из этих симптомов, без повышенной температуры, может свидетельствовать об обычной простуде. В таком случае - вам показаны обильное питье, отдых и противопростудные средства.

Если вы ответили утвердительно на несколько из этих вопросов, и среди названных вами симптомов есть повышенная температура, существует вероятность заражения свиным гриппом, и вам необходимо проконсультироваться с врачом. Также вам стоит ограничить контакты с окружающими.

## 2). Кто находится в группе риска?

- Люди с хроническими заболеваниями сердца, легких, почек, печени, больные сахарным диабетом
- Онкологические больные
- Люди, страдающие ожирением
- Беременные женщины (во 2 и 3 триместре беременности)
- Дети и младенцы
- Люди пожилого возраста (старше 65 лет)
- Работники здравоохранения, имеющие риск заболевания гриппом
- Люди с нарушениями иммунитета
- Люди с нейромышечными и нейрокогнитивными заболеваниями (мышечная дистрофия и деменция)

### **3). В каких случаях больному необходима срочная медицинская помощь?**

Люди, не находящиеся в группе риска и не страдающие особо тяжелыми проявлениями заболевания, могут обойтись без особого медицинского ухода и лечиться дома.

Те же, кто находятся в группе риска или страдают заболеванием в особо тяжелой форме, должны обратиться за специализированной медицинской помощью.

*Если речь идет о детях или младенцах, необходимо срочно обратиться к врачу при появлении хотя бы одного из следующих симптомов:*

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Голубой или серый оттенок кожи
- Ребенок не пьет воду или другую жидкость
- Интенсивная и/или продолжительная рвота
- Сильные проявления беспокойства (до такой степени, что ребенку некомфортно у вас на руках)
- Заметное улучшение самочувствия, за которым следует резкое ухудшение, сопровождаемое более высокой температурой и более сильным кашлем.

*Когда следует обращаться к врачу взрослым? При появлении хотя бы одного из следующих симптомов:*

- Затрудненное дыхание или нехватка воздуха
- Давление или боли в груди или животе
- Внезапное головокружение
- Интенсивная и/или продолжительная рвота
- Помрачение сознания
- Заметное улучшение самочувствия, за которым следует резкое ухудшение, сопровождаемое более высокой температурой и более сильным кашлем.

### **4). Как уберечься от свиного гриппа, если кто-то из членов семьи заболел (меры профилактики)**

- Больной свиным гриппом не должен общаться с детьми.
- Желательно, чтобы только один из взрослых ухаживал за больным.
- Необходимо избегать близкого контакта между больным и остальными членами семьи, находящимися в группе риска. Если другого выхода нет - больной должен носить марлевую маску.
- Желательно пользоваться бумажными салфетками, которые можно выбросить сразу после использования. Также, на время болезни, каждому члену семьи нужно выделить личное полотенце. Следите за тем, чтобы все члены семьи периодически тщательно мыли с мылом, а также ополаскивали руки специальным обеззараживающим раствором.
- Все помещения дома должны постоянно проветриваться.
- Больной должен находиться как можно дальше от здоровых членов семьи.
- Больной должен прикрывать лицо при кашле и чихании и тщательно мыть руки водой с мылом и/или протирать обеззараживающим раствором.

### **5). Должен ли человек, ухаживающий за больным, находиться дома, дабы не заразить окружающих?**

Специалисты сходятся во мнении, что если человек, ухаживающий за больным свиным гриппом, чувствует себя хорошо, скорее всего он не заразился болезнью, и поэтому может вести обычный образ жизни, в том числе выходить из дома и контактировать с окружающими.

## **6). Как должен вести себя больной, чтобы не заразить окружающих?**

- Соблюдать карантин: больной свиным гриппом должен находиться в отдельном закрытом помещении. Если это возможно - желательно, чтобы он пользовался отдельным туалетом.
- Больной не должен выходить из дома и контактировать с окружающими во время болезни, а также сутки спустя после исчезновения симптомов болезни. То же самое касается поездок на общественном транспорте.
- Если выйти из дома необходимо (например, к врачу), больной должен надеть марлевую маску и прикрывать нос и рот во время кашля и чихания.
- Помните, что заразиться свиным гриппом можно еще до появления у больного кашля и примерно за 24 часа до внешнего проявления симптомов заболевания. Время заражения, детей и взрослых, варьируется от 48 часов до 6 дней.

## **7). Эффективно ли ношение маски для профилактики свиного гриппа?**

На этот счет есть разные мнения. Специалисты утверждают, что ношение маски полезно в следующих случаях:

- Посещение больного свиным гриппом.
- Пребывание в больницах и людных, плохо проветриваемых помещениях (таких как, например, залы аэропорта и, возможно, даже супермаркеты).
- У ношения маски есть и психологический аспект: при виде человека в марлевой маске люди спешат вымыть руки с мылом и принять другие меры предосторожности.

## **8). Как стирать одежду больного? Что делать с его посудой?**

- Необходимо продезинфицировать поверхности, находящиеся вблизи кровати больного, а также туалет и предметы, которых касался больной.
- Нет необходимости стирать отдельно одежду и постель больного, однако их нельзя использовать повторно, не постирав в воде высокой температуры.
- Нет необходимости мыть отдельно посуду больного, однако их нельзя использовать повторно, не вымыв тщательно в горячей воде.
- Следует хорошо вымыть руки с мылом после стирки одежды или постели больного.

## **9). Имеет ли смысл ставить прививку против обычного гриппа?**

Специалисты полагают, что сейчас прививка против гриппа актуальна как никогда, так как с ее помощью можно уменьшить шанс заболеть гриппом в зимний период и таким образом укрепить иммунную систему. Обычно рекомендация минздрава по вакцинации против гриппа распространяется на младенцев старше 6 месяцев, пожилых людей, и на людей, страдающих хроническими заболеваниями, но в этом году медики советуют прививаться всем, включая молодых людей.

## **10). Может ли использование препарата «Тамифлю» предотвратить заражение болезнью?**

Следует принимать препарат «Тамифлю» только по назначению врача. Вопреки сложившемуся мнению, достоинство этого лекарства в облегчении симптомов болезни, а не в ее предупреждении. «Тамифлю» может ускорить выздоровление и предотвращает возможные осложнения, но это лекарство эффективно только в том случае, если оно было принято в первые два дня с момента проявления симптомов гриппа. Препарат можно также принимать в тех случаях, когда есть подозрение на заражение вирусом.

«Тамифлю» считается надежным средством. Среди его возможных побочных явлений: рвота, кожная сыпь, бессонница, головная боль, слабость, помрачение сознания и необычное поведение. С недавнего времени Министерство здравоохранения Израиля разрешило применять препарат

беременным женщинам во 2 и 3 триместре беременности, находящимся в группе риска, при повышении температуры выше 38°C градусов и проявлении одного из вышеперечисленных симптомов гриппа. Следует отметить, что компания-производитель лекарства «Тамифлю» рекомендует беременным и кормящим женщинам воздержаться от применения препарата в силу того, что его влияние на плод и младенцев до конца не изучено.

### **11). Как вести себя во время эпидемии свиного гриппа?**

Несколько советов и рекомендаций о том, какие меры предосторожности следует принимать во время эпидемии свиного гриппа, чтобы уменьшить риск заразиться.

- Если вы находитесь в людных местах (например, кино или ж/д вокзал), избегайте мест максимального скопления людей или носите с собой марлевую маску, которую надо надеть, если поблизости слышен сильный кашель.
- Рекомендуется время от времени дезинфицировать телефон, клавиатуру компьютера, ручки на дверях и т.д.
- Желательно не приближаться к человеку, который выглядит больным (если он кашляет, сморкается и т.д.) Если вас попросили оказать помощь такому человеку, продезинфицируйте руки после этого.
- Воздержитесь от поцелуев и рукопожатий с незнакомыми людьми. Если вы пожали руку незнакомому человеку, и вы не уверены, что он здоров - протрите руки обеззараживающим раствором, или - тщательно вымойте их водой с мылом.
- Едете за границу? Запаситесь марлевой маской и упаковкой «Тамифлю» на всякий случай.

***И самое главное: не стоит впадать в панику - в большинстве случаев свиной грипп, как и другие подобные ему виды гриппа, проходит без осложнений и не представляет угрозы для жизни.***