

## **Профилактика гриппа в вопросах и ответах**

### **Что такое H1N1 (свиной грипп)?**

H1N1 (известный как «свиной грипп») — это новый вирус гриппа, вызывающий заболевание людей. Этот новый вирус был впервые обнаружен у людей в Соединенных Штатах в апреле 2009 года. В других странах, включая Мексику и Канаду, также сообщается о случаях заболевания людей новым вирусом. Этот вирус распространяется от одного человека к другому, вероятно, практически таким же способом, как и обычный сезонный грипп.

### **Почему новый вирус H1N1 иногда называют «свиным гриппом»?**

Изначально этот вирус назывался «свиным гриппом» потому, что во время лабораторных исследований было установлено, что многие возбудители этого нового вируса были очень похожи на вирусы гриппа, которые обычно наблюдаются у свиней в Северной Америке. Однако дальнейшие исследования показали, что выявленный вирус во многом отличается от того, который распространяется среди североамериканских свиней. Он содержит два гена вирусов гриппа, которые обычно бывают среди свиней в Европе и Азии, а также птичьих гены. Ученые называют этот вирус «четверным реассортантом».

### **Как распространялся новый грипп H1N1 у людей в США?**

Первые подтвержденные случаи инфицирования людей вирусом гриппа H1N1 в Соединенных Штатах были зафиксированы в Южной Калифорнии и вблизи округа Гвадалупе, штат Техас. После этого вирус начал быстро распространяться, и в настоящее время о случаях инфицирования сообщается из все большего количества штатов. Обновляемое количество случаев выявления подтвержденных инфекций гриппа H1N1 в Соединенных Штатах постоянно указывается в сети Интернет по адресу <http://www.cdc.gov/h1n1flu/investigation.htm>. Центр по контролю и предотвращению заболеваний совместно с местными здравоохранительными учреждениями и учреждениями штатов занимаются изучением сложившейся ситуации.

### **Заразен ли этот новый вирус H1N1?**

Специалисты Центра контроля заболеваний установили, что новый вирус H1N1 является заразным и передается от одного человека к другому. Однако на настоящий момент нет информации о том, насколько легко этот вирус распространяется между людьми.

### **Каковы основные признаки и симптомы этого вируса у людей?**

Симптомы нового вируса гриппа H1N1 похожи на симптомы сезонного гриппа. Среди них высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости.

Многие из зараженных больных жаловались также на понос и рвоту. Кроме того, как и в случае с сезонным гриппом, в результате вызываемого этим вирусом заболевания зафиксированы серьезные и даже смертельные случаи.

## **Насколько серьезно заболевание, связанное с новым вирусом H1N1?**

В настоящее время неизвестно, насколько опасным этот вирус станет для широких масс населения. Сотрудники Центра контроля заболеваний изучают истории болезней пациентов, инфицированных этим вирусом, чтобы установить, имеются ли какие-либо группы людей, которые подвержены особому риску возникновения инфекции, серьезного заболевания или госпитализации, связанных с вирусом. Во время сезонного гриппа существуют определенные группы населения, которые подвержены большему риску возникновения серьезных осложнений. Среди них люди в возрасте от 65 лет, дети до пяти лет, беременные женщины, а также люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями. В настоящее время остается невыясненным, имеются ли определенные группы людей, которые подвержены серьезному риску развития осложнений вследствие заражения новым вирусом. Центр контроля заболеваний также проводит лабораторные исследования с целью установить, имеется ли у каких-либо людей природный иммунитет против этого вируса в зависимости от их возраста.

## **Как передается новый вирус H1N1?**

Считается, что способы передачи нового вируса H1N1 идентичны способам распространения сезонного гриппа. Вирусы гриппа в основном передаются от человека к человеку во время кашля или чихания заболевших людей. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся вирусы гриппа, а затем к собственному рту или носу.

## **Сколько времени необходимо для передачи этого вируса от инфицированного человека к другим людям?**

В настоящее время специалисты Центра контроля заболеваний считают, что этот вирус обладает теми же свойствами с точки зрения распространения, что и вирусы сезонного гриппа. Исследования сезонного гриппа показали, что человек может быть заразен за 1 день до проявления симптомов и через 7 дней после начала заболевания. Дети, в особенности младшего возраста, могут быть потенциальными распространителями вируса в течение более длительного периода времени.

## **Можно ли заболеть новым вирусом H1N1, если употреблять в пищу или готовить свинину?**

Нет. Вирусы H1N1 не передаются с пищей. Инфицирование новым вирусом H1N1 через свинину или продукты из нее невозможно. Употребление продуктов из свинины, обработанной и приготовленной надлежащим образом, полностью безопасно.

## **Существует ли риск заболевания через питьевую воду?**

Водопроводная вода, обработанная существующими способами дезинфекции, не представляет особого риска передачи вирусов гриппа, при этом обеспечивается высокая степень защиты ее от вирусов. Восприимчивость нового вируса гриппа H1N1 к принятым процессам обработки питьевой воды не изучалась. Тем не менее, недавние исследования показали, что уровня свободного хлора, обычно используемого для очистки питьевой воды, вполне достаточно, чтобы инактивировать чрезвычайно патогенный птичий грипп H5N1. Вероятно, что и другие вирусы гриппа, например, новый H1N1, будут также инактивированы обработкой хлором. На настоящий момент не выявлено документально подтвержденных случаев заболевания гриппом, причиной которого является зараженная питьевая вода.

## **Может ли новый вирус гриппа H1N1 распространяться через воду в бассейнах, спа - салонах, водных парках, фонтанах и других обрабатываемых источниках воды, используемой для купания и плавания?**

Вирусы гриппа поражают верхние дыхательные пути человека. Документально подтвержденные случаи инфицирования вирусом гриппа, связанного с использованием воды, не зафиксированы. Восприимчивость вируса гриппа H1N1 к хлору и другим дезинфицирующим средствам, которые применяются в бассейнах, спа - салонах, водных парках, фонтанах и других обрабатываемых источниках воды, используемой для купания и плавания, не изучалась. Тем не менее, недавние исследования показали, что уровня свободного хлора, рекомендованного Центром контроля заболеваний (1 – 3 части на миллион [мг/л] для бассейнов и 2 – 5 частей на миллион для спа - салонов), вполне достаточно для дезинфекции вируса птичьего гриппа А (H5N1). Вероятно, что и другие вирусы гриппа, например, новый H1N1, будут также дезинфицированы хлором.

## **Может ли вирус гриппа H1N1 передаваться в местах скопления воды, используемой для купания и плавания, вне ее?**

Да, места скопления воды, используемой для купания и плавания, ничем не отличаются от других общественных мест. Считается, что способы передачи нового вируса H1N1 идентичны способам распространения сезонного гриппа. Вирусы гриппа в основном передаются от одного человека к другому во время кашля или чихания заболевших людей. Некоторые могут заболеть, коснувшись сначала предметов, на которых находятся вирусы гриппа, а затем собственного рта или носа.

## **Как можно защититься от заражения?**

Основным и наиболее эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация. В прививочную кампанию осенью 2015 года использовалась противогриппозная вакцина, включающая в себя следующие штаммы:

- A/California/7/2009 (H1N1) pdm09-подобный вирус;
- A/Switzerland/9715293/2013 (H3N2)-подобный вирус;
- B/Phuket/3073/2013-подобный вирус

Кроме того, для предотвращения распространения таких респираторных болезней, как грипп, необходимо придерживаться обычных мер повседневной гигиены.

Для защиты своего здоровья используйте следующие меры:

- ✓ Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.
- ✓ Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
- ✓ Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.
- ✓ Старайтесь избегать близкого контакта с заболевшими людьми.
- ✓ Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов или до тех пор, пока симптомы не будут выявляться в течение 24 часов, в зависимости от того, что продлится дольше. Это необходимо для предотвращения заражения других и дальнейшего распространения вируса.

Среди других важных мер, которые вы можете предпринять, следующие:

- Следуйте рекомендациям учреждений здравоохранения относительно закрытия школ, непосещения мест скопления людей и других мер изолирования при гриппе.

➤ Будьте готовы к тому, что, если вы вдруг заболите, вам придется оставаться дома в течение приблизительно недели; может пригодиться некоторый запас продаваемых без рецепта лекарств, средств для обработки рук на основе спирта, салфеток и других сопутствующих вещей, что поможет исключить необходимость появляться в общественных местах, пока вы больны и являетесь носителем инфекции.

### **Какой лучший способ уберечься от распространения вируса через кашель или чихание?**

Если вы заболели, по возможности максимально ограничьте контакты с другими людьми. Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов или до тех пор, пока симптомы не будут выявляться в течение 24 часов, в зависимости от того, что продлится дольше. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой при кашле или чихании. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро. После этого вымойте руки, делайте это после каждого приступа кашля или чихания.

### **Какой способ мытья рук оптимален, чтобы избежать заражения гриппом?**

Частое мытье рук защитит вас от микробов. Для мытья рук используйте мыло или средство для обработки рук на основе спирта. Рекомендуется мыть руки — с мылом и в теплой воде — в течение не менее 15 - 20 секунд. При отсутствии мыла и воды можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством для обработки рук на основе спирта, или дезинфицирующие гели. Их можно найти в большинстве супермаркетов и аптек. При использовании геля втирайте его в руки до полного высыхания. Для действия геля не требуется вода; содержащийся в нем спирт уничтожит микробы на ваших руках.

### **Что делать, если вы заболели?**

Если у вас после возвращения из стран, неблагополучных в отношении гриппа H1N1, (или контакта с больным этим заболеванием), появились симптомы гриппоподобного заболевания, включая жар, ломоту в теле, насморк или заложенный нос, боль в горле, тошноту, рвоту или понос, оставайтесь дома и избегайте контакта с другими людьми, за исключением случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью. Если вы серьезно больны или особенно подвержены развитию осложнений гриппа, свяжитесь с вашим медицинским учреждением или обратитесь за медицинской помощью. В медицинском учреждении определят, необходимо ли провести тесты на выявление гриппа или сразу приступить к лечению.

Если вы заболели и у вас имеется любой из указанных ниже признаков, свидетельствующих об ухудшении состояния, немедленно вызывайте врача.

У детей среди подобных признаков, при наличии которых требуется срочная медицинская помощь, могут быть следующие:

- ❖ Учащенное или затрудненное дыхание.
- ❖ Синюшность кожных покровов.
- ❖ Отказ от достаточного количества питья.
- ❖ Сильная или непрекращающаяся рвота.
- ❖ Непробуждение или отсутствие реакции.
- ❖ Настолько возбужденное состояние, что ребенок сопротивляется, когда его берут на руки.
- ❖ Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем.

У взрослых среди признаков, при наличии которых требуется срочная медицинская помощь, могут быть следующие:

- 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 затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем.

### **Существуют ли медицинские препараты для лечения нового гриппа?**

Да. Центр контроля заболеваний рекомендует использовать оселтамивир или занамивир для лечения и/или предупреждения заражения новым вирусом гриппа H1N1. Противовирусные лекарственные препараты — это средства, продающиеся при наличии рецепта (таблетки, растворы или ингаляторы), которые предназначены для лечения гриппа и не позволяют вирусам размножаться в вашем теле. Если вы заболели, противовирусные лекарства способны смягчить развитие болезни и помочь вам быстрее почувствовать себя лучше. Кроме того, они могут предотвратить серьезные осложнения, вызванные гриппом. Во время нынешней эпидемии приоритетное значение имеет использование противогриппозных противовирусных лекарственных препаратов для лечения серьезного гриппа.

### **Как долго вирус гриппа остается активным на объектах (например, книгах и дверных ручках)?**

Исследования показали, что вирус гриппа способен выживать на окружающих предметах с возможностью инфицирования человека в течение 2 - 8 часов с момента попадания на поверхность.

### **От чего погибает вирус гриппа?**

Вирус гриппа разрушается под воздействием высокой температуры (75-100°C). Кроме того, некоторые химические бактерицидные препараты, включая хлор, перекись водорода, моющие средства (мыло), йодофоры (антисептики на основе йода) и спиртовые растворы являются эффективными против вирусов гриппа человека при использовании в соответствующей концентрации на протяжении достаточного периода времени. Например, для обработки рук можно использовать спиртосодержащие средства для протирки и гели. Гели необходимо втирать в руки до полного высыхания.

### **Какие поверхности более других могут быть источниками заражения?**

Распространение вирусов возможно, когда человек касается предметов, на которых они находятся, а затем своих глаз, носа или рта. Вирусы во время чихания или кашля со слюной зараженного человека передаются по воздуху.

### **Как необходимо обращаться с бытовым мусором для предотвращения распространения вируса гриппа?**

Для предотвращения распространения вируса гриппа рекомендуется выбрасывать салфетки и другие предметы одноразового использования, которыми пользовался инфицированный человек, в мусорное ведро.

После использования салфеток необходимо вымыть руки с мылом.

### **Как проводить уборку в доме для предотвращения распространения вируса гриппа?**

Для предотвращения распространения вируса гриппа важно поддерживать чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, в ванных комнатах, на кухне и детских игрушек), протирая их с использованием бытовых дезинфицирующих средств согласно инструкциям, указанным на этикетке.

### **Как необходимо обращаться с бельем, столовыми приборами и посудой, которыми пользовались люди, инфицированные вирусом гриппа?**

Нет необходимости стирать белье и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без тщательной предварительной обработки. Белье (например, простыни и полотенца) необходимо стирать, используя обычное мыло для стирки, и высушить в горячей сушилке. Не следует переносить грязное белье «в охапке» к месту стирки, чтобы предотвратить собственное инфицирование. После переноски грязного белья необходимо вымыть руки с мылом или протереть их средством для обработки рук на основе спирта. Ответная реакция и исследования.

### **Какие исследования эпидемиологического характера проводятся в ответ на нынешнюю вспышку гриппа?**

Проводится ежедневный мониторинг эпидемической ситуации в мире по гриппу H1N1. В аэропортах осуществляется контроль (с термометрией) за состоянием здоровья граждан, въезжающих в Россию из неблагополучных по гриппу H1N1 стран. При выявлении лиц с признаками заболевания проводится их госпитализация и лабораторное обследование для уточнения диагноза.