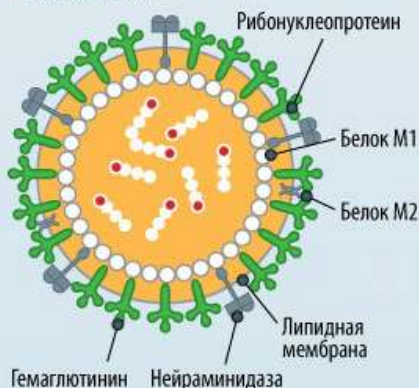


Как уберечься от свиного гриппа

Вирус свиного гриппа «А» (H1N1): характеристика и симптомы

Вирус свиного гриппа, динамично изменяющийся на генетическом уровне, представляет наибольшую опасность в эпидемиологическом отношении

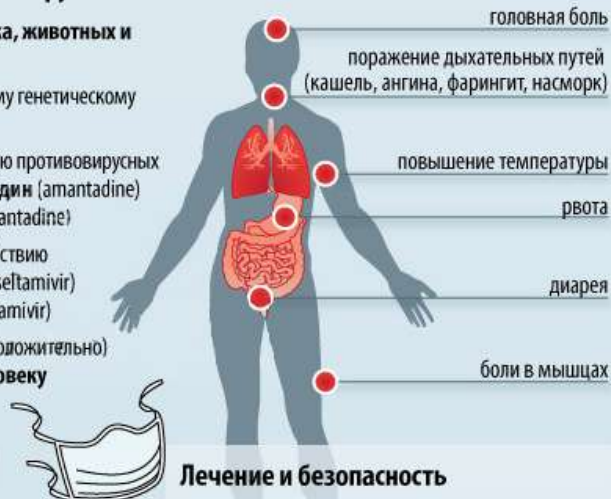
Штамм H1N1



Характеристика вируса:

- поражает **человека, животных и птиц**
- способен к быстрому генетическому изменению
- устойчив к действию противовирусных препаратов **амантадин (amantadine) и римантадин (rimantadine)**
- чувствителен к действию **озельтамивира (oseltamivir) и занамивира (zanamivir)**
- передается (предположительно) **от человека к человеку**

Симптомы



Особенности эпидемии гриппа «А»

- **быстрое развитие** внутри страны
- высокая заболеваемость населения (**40%**)
- одинаковое поражение **всех** возрастных групп
- возникают **каждый год**

Эпидемиологически значимые вирусы гриппа «А»:
A(H1N1), A(H2N2), A(H3N2), H5N1, H7N7, H9N7

Лечение и безопасность

- Пациенты с подтвержденным или предполагаемым диагнозом должны:
 - размещаться в одноместных палатах с **закрытыми дверьми**
 - надевать **хирургическую маску** (ватно-марлевую повязку)
 - часто **мыть руки**
 - следовать правилам респираторной гигиены

Рекомендации

Главное - сохранять бдительность.

1. По возможности отложите деловые и туристические поездки в регионы, где выявлены случаи заболевания свиным гриппом. В первую очередь, стоит отказаться от визитов в США и Мексику, где вспышки заболевания уже приобрели масштаб эпидемии

2. Если вашу поездку в страну, где зафиксированы случаи заболевания свиным гриппом, невозможно

отложить, будьте бдительны: не посещайте людных мест, избегайте пользования общественным транспортом, не стойте и не сидите рядом с людьми с признаками острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) – насморком, кашлем и т.п. Уместным также будет носить марлевую повязку или хирургическую маску.



3. В случае, если вы менее десяти дней назад вернулись из страны, где зафиксированы случаи распространения и инфицирования возбудителем свиного гриппа, будьте особенно внимательны к своему здоровью.

При появлении симптомов ОРВИ – общего недомогания, повышении температуры тела, кашля, насморка, расстройства желудка и мышечной боли, - немедленно обратитесь к врачу!

4. Если по возвращению ваших родных и близких из заграницы у них возникнут симптомы простуды или респираторной инфекции - немедленно изолируйте больного в отдельной комнате и контактируйте с ним только в марлевой маске. Срочно вызовите врача!

5. Помните, что вирус-возбудитель свиного гриппа H1N1 может передаваться не только людьми, но и животными. По имеющейся на сегодня информации, сам вирус представляет собой рекомбинацию человеческого, птичьего и свиного гриппа и теоретически заразиться им можно, **ухаживая за животными или употребляя в пищу плохо обработанное мясо.** Между тем, **эксперты убеждены, что при употреблении в пищу термически обработанной свинины заразиться H1N1 невозможно.**

6. В связи с тем, что вирус свиного гриппа распространяется воздушно-капельным путем, следует соблюдать санитарный режим, предусмотренный при эпидемиях респираторных вирусных инфекций: когда вы кашляете или чихаете, прикрывайте нос и рот одноразовой салфеткой или платком; мойте руки с мылом, особенно после того, как вы кашляли или чихали (в случае, если у вас нет возможности часто мыть руки – используйте влажные спиртосодержащие салфетки); старайтесь не дотрагиваться до глаз, носа или рта, особенно находясь в общественных местах; чаще проветривайте помещения

7. На время эпидемии максимально ограничьте пребывание в людных местах. Избегайте контактов с людьми, у которых заметны симптомы респираторной инфекции. В случае, если у вас или ваших близких появятся симптомы ОРВИ, постарайтесь максимально ограничить контакт с окружающими и вызовите врача на дом.

Откажитесь от вакцинирования обычной вакциной против гриппа: она не поможет в борьбе с новым вирусом, а лишь ослабит иммунитет

8. Откажитесь от вакцинирования обычной вакциной против гриппа: она не поможет в борьбе с новым вирусом, а лишь ослабит иммунитет. Вакцина против вируса H1N1, по оценкам ВОЗ, появится не раньше, чем через пять-шесть месяцев.

9. Для профилактики заражения можно принимать витамин С и лекарства-адаптогены: настойку родиолы розовой, элеутерококк, лимонник, а также циклоферон в таблетках или альфа-интерферон в виде мази для носа – они помогут укрепить иммунитет и повысить общую сопротивляемость организма. Кроме того, результаты последних исследований подтверждают, что эффективными для лечения и профилактики свиного гриппа являются такие дорогостоящие противовирусные препараты как Занамивир (торговое название Relenza), Озельтамивир (торговое название Tamiflu или Ribavirin) и российский препарат РЕМАНТАДИН. Однако следует помнить, что перед началом приема этих препаратов необходима консультация врача.

Специальный отдел
Медицинская служба