

# **Свиной грипп.**

## **Как проявляется и как предотвратить заражение?**

Роспотребнадзор России сообщает о том, что на второй неделе нового года начало повышаться число людей, заболевших гриппом H1N1.

### **Что такое «свиной грипп»?**

**Свиной грипп** - острое вирусное заболевание, вызывается вирусом гриппа типа А, подтипа H1N1. Эпидемия свиного гриппа в последний раз наблюдалась в 2009 году, но вирус этот известнее уже очень давно.

Сейчас очень много говорится о вакцинации, но в настоящее время вакцинироваться уже поздно, это надо было делать пару-тройку месяцев назад. Сейчас профилактика заражения – лишь соблюдение основных санитарно-гигиенических правил, укрепление иммунитета и отсутствие в окружении заболевших.

Возбудитель этого заболевания очень неустойчив к различным факторам внешней среды. При воздействии традиционных дезинфицирующих препаратов, при ультрафиолетовом излучении, при кипячении вирус быстро погибает, зато он может долго храниться при низких температурах.

### **Симптомы свиного гриппа**

Свиной грипп передается воздушно-капельным путем. Поэтому так важно в периоды эпидемий стараться не посещать места массового скопления людей. Частицы вируса от заболевшего человека разлетаются на 10 метров. Инкубационный период заболевания может длиться от нескольких часов до трёх дней. Заболевание может протекать легко, а также иметь среднюю степень тяжести и тяжелое течение.

Начинается заболевание стремительно. Как правило, резко поднимается температура до 38-39 градусов. При этом может болеть живот или проявится диарея. Как правило, всегда болит голова, обычно в области лба. Больно открывать глаза. Особенno важно обратить внимание на головные боли у ребенка (детям они практически не свойственны без действительно серьезной на то причины). Если у ребенка болит голова, срочно нужно вызывать скорую. Практически сразу появляется приступообразный сухой кашель, на смену которому через несколько дней приходит кашель с трудноотделяемой мокротой; часто появляется сильная боль в горле и выраженный насморк; кроме этого, часто может отмечаться тошнота, рвота и диарея. Очень часто у больных возникает выраженная одышка и резкая тяжесть и боль в груди.

При появлении уже первых симптомов, необходимо обратиться за медицинской помощью, но в следующих случаях помощь врача нужна срочно!

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

# Когда в доме больной



1

Носите маски  
(вспомните, как  
долго вирусы живут  
в воздухе!)

2

Чаще про-  
ветривайте  
квартиру.



3

Несколько раз  
в день проти-  
райте ручки  
дверей дезин-  
фицирующими  
растворами.



4

Закладывайте  
в нос оксолино-  
вую мазь.

5

Выделите боль-  
ному отде-  
льную посуду  
и отдельные  
полотенца.



6

Перед сном  
полощите рот  
настойкой ка-  
лендулы или  
эвкалипта.



7

Принимайте противови-  
русные препараты в про-  
филактических дозах.

АРГУМЕНТЫ  
ИФРИКТЫ AIF.RU



/aif.ru



/aif\_ru



/aifonline



/aifru

### Опасные симптомы у детей

- Дыхание слишком часто или значительно затруднено
- Кожа меняет цвет на серый или синеватый
- Ребенок не хочет ни есть, ни пить
- У ребенка сильная рвота, которая долго не прекращается
- Ребенок вялый, не хочет просыпаться, неактивен
- Ребенок слишком нервный, реагирует агрессией на любые действия взрослых
- Симптомы на время прекращаются, а затем атакуют с новой силой
- У ребенка кашель и сильный жар

### Тревожные симптомы у взрослых

- Человек задыхается или его дыхание затруднено
- Может болеть грудь или живот, в этих частях тела может быть сдавливание
- У человека могут быть приступы головокружения, причем внезапного
- Может быть затуманено сознание
- Рвота может быть очень сильной и не прекращаться довольно долго
- При своевременном и адекватном лечении прогноз благоприятный.

## **Памятка по профилактике от Роспотребнадзора**

1. Мыть руки, мыть лицо, промывать носовые ходы, смывая с них слизь и грязь по возвращении домой.
2. Обрабатывать поверхности, и все гаджеты, которых у нас в руках очень много - и пульт, и айпад, и три телефона, очки. Все это требует обработки, потому что вирус там хорошо выживает. И даже когда мы чистыми руками берем грязную вещь, то руки опять становятся грязными, и мы подносим их к лицу.
3. Не надо трогать лицо, не надо руками чистыми или грязными без острой нужды прикасаться к лицу, к носу, ко рту, и тем более какие-то ручки, дужки от очков покусывать и т. д. От этой привычки вообще надо избавиться, а в этот период - тем более. Это ворота инфекции, таким образом можно заразиться.
4. Закрыть свои дыхательные пути маской, когда вы выходите в людные места, сегодня это уже надо делать. Сегодня количество людей инфицированных и находящихся в популяции - на улице, в транспорте - достаточно велико. В первую очередь это обязательно нужно делать людям из групп риска - беременным женщинам, людям с диабетом, с ожирением, пожилым людям, людям с соматическими проблемами, с сердечнососудистыми, с хроническими легочными заболеваниями. Всем этим людям сегодня лучше остаться дома, и не вступать в контракт с большим количеством людей.
5. Без острой необходимости не нужно посещать массовых мероприятий, не нужно пользоваться общественным транспортом, но если это необходимо, нужно надеть маску.

**ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ**

**КАСАЕТСЯ КАЖДОГО**

- 1** Дышите правильно - носом, а не ртом. Слизистая носа - главный барьер на пути вирусов и микробов.
- 2** Перед выходом из дома смазывайте нос оксолиновой мазью, её эффективность при профилактике - около 45%.
- 3** В транспорте носите маску или хотя бы прячьте нос в шарф.
- 4** Чаще мойте руки - на них также оседают вирусы, а, поднося руки к лицу, вы переносите их прямо в нос или рот.
- 5** В офисе чаще проветривайте помещение - это резко снижает концентрацию вирусов в воздухе.
- 6** По возвращении домой промойте нос водой или раствором морской соли.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

**АРГУМЕНТЫ** AIF.RU

/aif.ru /aif\_ru /aifonline /aifru

**Самое главное требование врачей – своевременно обращаться за медицинской помощью и не заниматься самолечением!**

