

Информационный листок

Сентябрь 2009

Вирус гриппа H1N1 Информация для семей с детьми школьного возраста

Что представляет собой вирус гриппа H1N1?

Вирус гриппа H1N1 вызывает респираторное заболевание, основные симптомы которого идентичны симптомам сезонного гриппа: жар, озноб, кашель, боль в горле и мышцах, головная боль, утомляемость, также возможны тошнота, рвота или диарея.

Кто больше всего подвержен риску заражения вирусом гриппа H1N1?

Как и в случае сезонного гриппа, в группу риска входят дети младшего возраста, скорее всего в связи с тем, что они реже моют руки, часто не придерживаются правил поведения при чихании или кашле, и находятся в более тесном контакте с другими детьми. Беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями не подвержены более высокому риску заражения, однако, судя по имеющимся данным, для этих групп велика вероятность более тяжелого протекания болезни. Поэтому для всех этих групп особенно важно как можно чаще мыть руки, и при появлении первых симптомов гриппа немедленно обращаться к медицинскому работнику.

Как распространяется этот вирус?

Вирус гриппа передается от человека человеку. При кашле и чихании зараженный человек выбрасывает вирус в воздух, откуда его могут вдохнуть другие люди, находящиеся на расстоянии до двух метров. Вирус также может присутствовать на твердых поверхностях (например, на прилавках и дверных ручках) и передаваться через руки если человек, прикоснувшись к такой поверхности, затем немывтыми руками коснется своего рта или носа.

Как долго болеющий гриппом человек может заражать других людей?

Заболевшие гриппом люди могут заражать окружающих, начиная с одного дня до появления симптомов и в течение около семи дней после начала заболевания. Наибольшая опасность заражения существует на момент начала проявления симптомов. Передача вируса от выздоровевшего человека маловероятна.

Как можно остановить распространение гриппа?

Наилучшим способом предотвращения распространения гриппа является регулярное мытье рук.

Чтобы помочь остановить распространение гриппа, учащимся и персоналу необходимо:

- регулярно мыть руки с мылом в теплой воде в течение 15-20 секунд или использовать средство для санации рук на спиртовой основе
- стараться не прикасаться к глазам, носу или рту
- кашлять или чихать в бумажную салфетку, а затем мыть или дезинфицировать руки;
- в случае отсутствия бумажной салфетки кашлять или чихать следует в рукав или согнутый локоть, но ни в коем случае НЕ в ладони
- не обмениваться предметами, через которые может передаваться вирус гриппа, такими как столовые приборы, чашки, мундштуки музыкальных инструментов, бутылки с водой и пр.
- быть бдительными относительно симптомов гриппа (жар, озноб, кашель, боль в горле и мышцах, головная боль, возможно тошнота, рвота или диарея), и в случае их появления оставаться дома
- во время болезни оставаться дома
- хорошо отдыхать, быть физически активными, пить много жидкости и есть питательные продукты

Информационный листок

Когда следует мыть руки?

- после кашля, чихания или сморкания
- после пользования туалетом
- после рукопожатия
- до и после еды и/или приготовления пищи
- после общения с заболевшим человеком
- до и после использования общего оборудования (например, компьютеров)

Разъясните детям младшего школьного возраста важность мытья рук – для этого можно использовать доступный в Интернете видеоролик **Lather, Rinse, Defeat Germs (Мылом и водой даем микробам бой)** http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

Можно ли заразиться вирусом гриппа H1N1 во время приготовления или употребления в пищу свинины?

Нет. В предназначенных для употребления в пищу продуктах из свинины вирус гриппа обнаружен не был. Однако во избежание заражения другими инфекциями (например, бактериальными), свинину следует тщательно готовить, чтобы мясо не было розовым внутри.

Будет ли школа закрываться на карантин в случае возникновения заболевания гриппом H1N1 среди учащихся или персонала?

Управление общественного здравоохранения Toronto Public Health рекомендует не закрывать школы в случае обнаружения в них заражения вирусом гриппа H1N1 (так же, как это не делалось при выявлении случаев заболевания сезонным гриппом). Вся обычная деятельность школы может и должна продолжаться, а заболевшим людям следует оставаться дома.

Что делать, если мой ребенок общался с человеком, который болеет гриппом?

Вирусы гриппа постоянно циркулируют среди жителей региона. Если ваш ребенок хорошо себя чувствует, он/она может продолжать посещать школу и заниматься своей обычной деятельностью. Если Ваш ребенок заболел, оставьте его дома, пока он/она не выздоровеет.

Существуют ли медикаменты для лечения этого типа гриппа?

Здоровым людям, переносящим легкую форму гриппа, использовать противовирусные препараты не рекомендуется. Эти лекарства могут быть назначены болеющему гриппом людям, которые уже имеют более серьезное заболевание или состояние здоровья, увеличивающие риск развития серьезных осложнений после гриппа.

Как можно предотвратить распространение гриппа через твердые поверхности?

Уничтожить вирус на предметах домашнего обихода и твердых поверхностях можно с помощью обычных бытовых дезинфицирующих средств. Например, дезинфицирующий раствор можно приготовить, смешав чайную ложку хлорсодержащего отбеливателя с двумя стаканами воды.

Защитит ли меня ежегодная вакцинация против гриппа?

Обычная вакцинация против сезонного гриппа защищает только от сезонного гриппа (сведения о планирующейся вакцинации против гриппа см. на нашем веб-сайте). Предусмотренная для этого года вакцина против гриппа не защищает от вируса H1N1. Более подробные сведения о вакцинации против гриппа H1N1 будут доступны позже этой осенью.

Информационный листок

Где можно получить дополнительные сведения?

- На веб-сайте Toronto Public Health <http://www.toronto.ca/health> или по телефону 416-338-7600
- На веб-сайте Министерства здравоохранения и долгосрочного ухода Онтарио (Ontario Ministry of Health and Long-Term Care) <http://www.health.gov.on.ca>
- По телефону информационной линии TeleHealth Онтарио 1-866-797-0000
- На веб-сайте Агентства здравоохранения Канады (Public Health Agency of Canada) <http://www.phac-aspc.gc.ca> или по телефону 1-800-454-8302
- На посвященном борьбе с гриппом веб-сайте <http://www.fightflu.ca/>
- На веб-сайте Канадского педиатрического общества (Canadian Pediatric Society) www.caringforkids.cps.ca/