

Информационный листок

Эта информация не может заменить собой консультацию врача, диагноз или лечение. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, прежде чем менять свой режим питания, образ жизни или лечение.

Вирус гриппа H1N1

Что представляет собой вирус гриппа H1N1?

Вирус гриппа H1N1 – это респираторное заболевание. Его симптомы аналогичны симптомам обычного гриппа. К таким симптомам относятся жар, озноб, кашель, боль в горле, головная боль, боль в мышцах, усталость; также возможно возникновение тошноты, рвоты или диареи. У некоторых людей грипп может приводить к развитию пневмонии, а также к госпитализации и, в редких случаях, даже к смерти.

Кто подвержен самому высокому риску в результате заболевания гриппом H1N1?

Большинство здоровых людей переносят грипп без каких-либо осложнений. Больше всех рискуют заразиться дети младшего возраста. Хотя беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями не относятся к основной группе риска заражения этим гриппом, если они все же заболели, то риск протекания болезни в более тяжелой форме повышается. Важно, чтобы люди, относящиеся к таким группам, в случае возникновения у них симптомов гриппа, немедленно обращались к врачу.

Как распространяется этот вирус гриппа?

Вирус гриппа передается от человека к человеку. При кашле и чихании вирус гриппа попадает в воздух, где его могут вдохнуть другие люди, находящиеся на расстоянии до 1,8 метров (шести футов). Вирус также может жить на твердых поверхностях, таких как рабочие поверхности и дверные ручки, с которых он попадают на руки, а затем в организм человека, когда он касается рукой рта, глаз или носа.

Что я могу сделать для уменьшения риска заражения вирусом гриппа?

Чтобы уменьшить риск заражения гриппом, выполняйте следующие действия:

- Сделайте прививку, как только появится вакцина.
- Почаще мойте руки теплой водой с мылом в течение 15-20 секунд или используйте гигиенические салфетки для рук, содержащие спирт.
- Старайтесь не касаться глаз, носа и рта.
- Чихая или кашляя, прикрывайте нос и рот салфеткой, а затем мойте руки или вытирайте их дезинфицирующей салфеткой.
- Если у Вас нет салфетки, чихая или кашляя, прикрывайте нос и рот рукавом одежды или рукой, а НЕ ладонью.
- Исключите совместное использование предметов, через которые может передаваться вирус гриппа, такие как посуда, чашки, мундштуки музыкальных инструментов, бутылки с водой и т.п.
- Обращайте внимание на возникновения симптомов, похожих на симптомы гриппа, таких как жар, озноб, кашель, боль в горле, головная боль, боль в мышцах и, возможно, рвота или диарея.
- В случае недомогания оставайтесь дома.
- Побольше отдыхайте, при этом не забывайте о физической активности, пейте побольше жидкости и как следует питайтесь.

Расскажите детям о том, как важно мыть руки, посмотрите с ними следующий видеоролик в Интернете:

«Намыливаем, смываем – микробов побеждаем» toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

Будут ли школы и прочие учреждения закрыты на карантин в случае обнаружения или подозрения о наличии вируса гриппа H1N1?

Управление здравоохранения Торонто (Toronto Public Health) в настоящее время рекомендует при обнаружении случая заболевания данным гриппом не закрывать школы или другие места работы так же, как это бывает, когда обнаруживают случаи заболевания обычным сезонным гриппом.

Информационный листок

Что делать, если у меня грипп?

Если у Вас или у кого-либо из членов Вашей семьи появились какие-либо симптомы, напоминающие симптомы гриппа, такие как жар, кашель, одышка, мышечная боль, усталость, сильная головная боль, боль в горле, отсутствие аппетита, не ходите на работу, в школу и в общественные места.

В случае появления симптомов средней тяжести, таких как ухудшение кашля, жар, усталость, боль в мышцах и т.д., обратитесь к врачу.

В случае появления слабовыраженных симптомов оставайтесь дома. Побольше отдыхайте, пейте больше жидкости (чтобы избежать обезвоживания организма), ограничьте контакты с друзьями и членами семьи, которые в свою очередь должны почаще мыть руки и производить очистку поверхностей, к которым Вы часто прикасаетесь. Ацетаминофен или ибупрофен могут помочь снизить температуру.

Когда следует обращаться за срочной медицинской помощью?

Если у Вас появился какой-либо из перечисленных ниже симптомов гриппа и Вы не можете дозвониться своему семейному врачу или попасть на прием, отправляйтесь в отделение скорой помощи.

Дети	Взрослые
<ul style="list-style-type: none">• Жар у детей младше 3 месяцев• Жар с сыпью• Ускоренное или неравномерное дыхание• Багровый или синий оттенок губ или кожи• Потребление очень малого количества жидкости и мочеиспускание меньше обычного• Трудно проснуться или дезориентация• Раздражительность – ребенок не хочет, чтобы его держали на руках• Конвульсии (припадки) или ригидность затылочных мышц• Симптомы гриппа проходят, а потом вновь возвращаются с высокой температурой и/или более сильным кашлем• Ухудшение общего состояния здоровья	<ul style="list-style-type: none">• Затрудненное дыхание или одышка• Боль в груди• Сильная или постоянная рвота• Высокая температура, которая держится более 2 дней• Дезориентация или состояние, когда трудно проснуться• Внезапное головокружение• Симптомы гриппа проходят, а потом вновь возвращаются с высокой температурой и/или более сильным кашлем• Ухудшение общего состояния здоровья

Существуют ли лекарства для лечения этого гриппа?

Сделайте прививку, когда появится вакцина. Противовирусные препараты прописываются врачами, но рекомендуются только людям, у которых симптомы гриппа проявляются в средней или тяжелой форме, или состояние здоровья которых способствует повышению риска возникновения серьезных осложнений.

Как обеспечить чистоту поверхностей, чтобы предотвратить распространение вируса гриппа?

Обычные бытовые дезинфицирующие средства уничтожают вирус, который находится на бытовых предметах и поверхностях. Разведите одну чайную ложку отбеливателя («хлорки») в двух стаканах воды, чтобы приготовить раствор, который уничтожит вирус.

Защитит ли прививка от сезонного гриппа от гриппа H1N1?

Обычная прививка от сезонного гриппа обеспечит защиту от сезонного гриппа. В этом году прививка от сезонного гриппа не защитит Вас от вируса гриппа H1N1. Для получения дополнительной информации о бесплатных клиниках, в которых можно сделать прививку как от сезонного гриппа, так и от гриппа H1N1, зайдите на сайт toronto.ca/health.

Где можно получить дополнительную информацию?

- Управление здравоохранения Торонто: toronto.ca/health или 416-338-7600
- TeleHealth Ontario 1-866-797-0000. Скажите медсестре название Вашего родного языка на английском языке и подождите, пока она соединит Вас с переводчиком.
- Министерство здравоохранения и долгосрочного ухода Онтарио: health.gov.on.ca
- Федеральное агентство здравоохранения Канады: phac-aspc.gc.ca или 1-800-454-8302