

С начала 2016 года с гриппом, ОРВИ и пневмонией слегли 789 человек, зарегистрирован 1 летальных исход.

По данным Роспотребнадзора на 18 января, на госпитализации в медицинских организациях Челябинской области находится с диагнозами «грипп», «ОРВИ» и «пневмония» 789 больных, в том числе в тяжелом состоянии 5 человек.

Зарегистрирован один летальный случай — погибшая была больна свиным гриппом H1N1. В связи с этим Минздрав Челябинской области и Минздрав опубликовали памятки, как не заболеть гриппом и избежать заражения H1N1. У подавляющего большинства людей во всем мире болезнь протекает в виде гриппоподобного заболевания без осложнений. Полное выздоровление наступает уже через неделю, даже без медикаментозного лечения.

Тем не менее жителям Южного Урала настоятельно рекомендуется не заниматься самолечением и при первых признаках болезни сразу же обращаться к врачу. Также нужно принимать меры профилактики ОРВИ и гриппа, а в случае заражения не допускать дальнейшего распространения вируса. Минздрав Челябинской области просит воспользоваться рекомендациями из специальной памятки.

#### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГРИППОМ?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента. Родителям ни в коем случае нельзя отправлять заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания.

Кроме того, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

— Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

— Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

— Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

— Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание — выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше. Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

#### КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям,

студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача. Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

#### ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта. Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь. Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.). Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата). Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

**ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ И БОИТЕСЬ H1N1 Вирус гриппа А (H1N1)** легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом. Роспотребнадзор рекомендует соблюдать 3 правила

#### ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и так далее) удаляет и уничтожает вирус.

#### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте поездок и многолюдных мест. Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями. Не сплевывайте в общественных местах. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания. Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

#### ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

#### КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА, А (H1N1)2009?

Самые распространённые симптомы гриппа, А(H1N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%). Осложнения гриппа, А(H1N1)2009:

Характерная особенность гриппа, А(H1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5–7 день и позже, то при гриппе, А(H1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни. Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.