

ВН1N1 Грипп 09

Что такое Н1N1 Грипп 09?

Н1N1 Грипп 09, всеобщее известное как 'свиной грипп' – это новый тип вируса гриппа, который вызывает респираторное заболевание у людей.

Как распространяется 'свиной грипп'?

Вирус передается от человека к человеку также как и вирус сезонного гриппа при помощи капелек влаги, образованных при кашле и чихании. Он также может передаваться, если кто-либо прикоснется к таким капелькам влаги, находящимся на другом человеке, предмете или поверхности, а затем прикоснется ко рту, носу или пище, которую он собирается есть.

Какие симптомы этого гриппа?

Симптомы свиного гриппа подобны симптомам сезонного гриппа и включают повышенную температуру, кашель или боль в горле. У вас также может быть головная боль, усталость, боль во всем теле и в некоторых случаях расстройство желудка и рвота.

Как и сезонный грипп, 'свиной грипп' может вызвать обострение имеющихся хронических заболеваний.

Какой является обстановка на данный момент?

Обстановка постоянно меняется. Самую последнюю информацию можно получить на веб-сайте www.flu.sa.gov.au

Кто входит в группу риска?

Любой человек может заразиться, 'свиным' или сезонным гриппом.

Насколько серьезным является 'свиной грипп'?

Хотя в большинстве случаев 'свиной грипп' протекает легко, у некоторых людей он может вызвать серьезное заболевание. На основании данных, полученных из-за границы, Федеральное правительство определило следующие категории людей входящих в группу повышенного риска развития серьезного заболевания в результате заражения вирусом:

- Беременные женщины (особенно во втором и третьем триместре)
- Люди, страдающие патологическим ожирением
- Люди, страдающие такими хроническими заболеваниями, как заболевание сердца, астма и диабет

Если вы относитесь к одной из этих уязвимых групп, вам необходимо особенно внимательно относиться к своему здоровью и избегать контакта с людьми имеющими симптомы гриппа.

Как ставится диагноз?

Диагноз должен быть подтвержден лабораторным анализом слизи взятой из носа, или горла или анализом крови. Не всем, у кого имеются симптомы гриппа, необходимо сдавать лабораторный анализ на 'свиной грипп' – это решение будет принято в каждом индивидуальном случае.

Сколько длится инкубационный период?

Время от момента заражения до появления симптомов 1-7 дней, но в большинстве случаев симптомы появляются в течение 1-4 дней.

Когда от меня могут заразиться?

Согласно имеющимся в настоящее время знаниям, инфекция может передаваться от зараженных людей к здоровым за день до появления симптомов и до 7 дней после исчезновения симптомов. Дети, особенно дети младшего возраста, могут быть инфекционными более длительное время.

Что мне нужно предпринять, если я думаю, что я заболел 'свиным гриппом'?

Не всем, кто заболел гриппом (как сезонным так и 'свиным') необходимо идти к врачу. Если у вас хорошее здоровье и у вас наблюдаются легкие симптомы гриппа, вам необходимо следовать следующим указаниям:

- Остаться дома и не идти на работу, школу и избегать многолюдных мест или общественных собраний, пока не исчезнут симптомы
- Если это возможно, избегайте контакта с другими людьми
- Регулярно **мойте** руки и каждый раз после того как кашляете и чихаете. Вы можете пользоваться водой с мылом или дезинфицирующим средством для рук, основанном на спиртоле.
- **Вытирайте** поверхности, к которым вы часто дотрагиваетесь, (такими как дистанционный пульт управления, или ручки дверей) используя моющие средства или большую салфетку, смоченную в спиртоле
- **Прикрывайте** рот и нос при кашле и чихании и, если вы используете бумажные носовые платки, обязательно выбрасывайте их в урну
- Отдыхайте, пейте достаточно жидкости и при наличии боли пользуйтесь обезболивающими средствами. В большинстве случаев этого достаточно для выздоровления. Детям и подросткам следует употреблять обезболивающие средства не содержащие аспирина

Когда мне следует обращаться за медицинским советом?

Вам следует обратиться к врачу, если вы обеспокоены вашими симптомами, если симптомы ухудшаются или если у вас наблюдаются следующие симптомы:

- Одышка
- Затруднение дыхания
- Спутанность сознания
- Неспособность удержания жидкости в организме из-за рвоты
- Обезвоживание организма (ощущение головокружения, когда вы стоите, недостаточное мочеиспускание)

Родителям с малолетними детьми следует немедленно обращаться за медицинским советом, если у вашего ребенка наблюдается учащенное или затрудненное дыхание, или при общем ухудшении самочувствия.

К кому мне необходимо обращаться за медицинским советом?

Если вам необходим медицинский совет, вам необходимо позвонить своему врачу-терапевту (GP) и узнать можно ли прийти на прием. Если ваш врач не может вас принять, вам необходимо обратиться в отдел неотложной помощи ближайшей больницы.

Чтобы получить совет по телефону, звоните на Национальную горячую линию свиного гриппа по тел. 180 2007.

Существует ли лечение от 'свиного гриппа'?

'Свиной грипп' можно лечить при помощи рецептурных противовирусных препаратов осельтамивир (TamiFluе®) или занамивир (Relenza®). Пожалуйста заметьте, если у вас есть 'свиной грипп' и ваши симптомы продолжались более двух суток, лечение противовирусными средствами будет неэффективным, если же лечение начато ранее, оно может ускорить исчезновение симптомов на один день.

В настоящее время не существует вакцины против 'свиного гриппа' однако ведутся работы по разработке эффективной вакцины

Прививка от сезонного гриппа не защищает от свиного гриппа, но она защищает от других видов вируса сезонного гриппа которые распространены сейчас. Такая прививка также уменьшает бремя сезонного гриппа на общество, что, в свою очередь, снижает нагрузку на наши больницы и систему здравоохранения.

Как мне получить рецепт на противовирусные лекарства?

Ваш врач-терапевт будет и в дальнейшем принимать решения, нужны ли вам противовирусные лекарства или нет.

Если вы относитесь к одной из уязвимых групп населения, которые определены Федеральным правительством, и вы серьезно больны, вы можете получить противовирусные препараты бесплатно из запасов Федерального правительства.

Если вы не относитесь к одной из уязвимых групп или ваше заболевание протекает легко, врач все же может приписать вам противовирусный препарат, если он посчитает это необходимым, и вам придется за него заплатить как и в предыдущие зимние сезоны. Лекарства по рецепту можно приобрести в розничных аптеках, однако, если лекарства имеются в ограниченном количестве, возможны задержки в их приобретении.

Выписка рецептов на противовирусные препараты в частном порядке для людей едущих в турпоездку (т.е. рецепт не противовирусное лекарство на тот случай, если кто-либо заболит находясь вдали от дома в турпоездке) не поощряется. Очень важно, чтобы выписка на противовирусные лекарства производилась надлежащим образом, что будет способствовать как предотвращению исчезновения запасов этих лекарств в Австралии, так и предотвращению развития резистентности микроорганизмов к лекарственным средствам.

Если есть подозрения, что у меня 'свиной грипп', и меня отправили домой, что мне следует делать?

Если вы ждете результатов теста на 'свиной грипп', и вас отправили домой, вам следует следовать указаниям, которые вы получили от вашего врача. Более подробную информацию можно найти в брошюре 'Для пациентов с подозреваемым случаем заболевания H1N1 гриппом 09' ('For patients with suspected H1N1 Influenza 09') и 'Домашняя изоляция' ('Home isolation').

Какие меры я могу предпринять, чтобы предотвратить заражение?

Хорошая общая гигиена может помочь сократить распространение всех вирусов, включая 'свиной грипп'.

Информацию о том как, ограничить распространение заболевания при помощи хорошей гигиены можно найти в нашей брошюре 'Советы по хорошей гигиене' ('Good Hygiene Tips') или на вебсайте www.health.sa.gov.au/infectioncontrol

Нужно ли мне носить маску, чтобы не заразиться?

Если вы больны, то ношение маски может уменьшить возможность заразить других. Если вы здоровы, то нет необходимости носить маску.

Безопасно ли принимать в пищу свиное мясо?

Да. Нет доказательств, что свиной грипп может передаваться при употреблении в пищу мяса больных животных. В Австралии нет случаев заболевания свиным гриппом среди домашних свиней.

Где я могу получить дальнейшую информацию?

Отдел по Здравоохранению Южной Австралии (SA Health) создал ряд информационных листов о свином гриппе у людей, которые можно просмотреть на нашем веб-сайте www.flu.sa.gov.au. Эти информационные листы включают часто задаваемые вопросы о школах, а также информацию в помощь частным предприятиям.

Дальнейшие советы и информацию о свином гриппе можно найти на веб-сайте Департамента Здравоохранения и Старения (Department for Health and Ageing) www.health.gov.au

Дальнейшую информацию о применении гигиены можно найти на тематическом веб сайте 'Мойте руки, вытирайте поверхности, прикрывайте нос и рот' (Wash Wipe Cover) Отдела по Здравоохранению Южной Австралии (SA Health) www.health.sa.gov.au/infectioncontrol

Если у вас есть дальнейшие вопросы, пожалуйста, звоните на Национальную горячую линию свиного гриппа по тел. 180 2007.

