

О мерах предосторожности при выезде в страны, неблагополучные по гриппу А/Н1N1

Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области информирует о мерах предосторожности, которые необходимо учитывать при выезде в страны, неблагополучные по заболеваемости новым вирусом гриппа А (Н1N1).

Что такое Н1N1 (свиной грипп)?

Н1N1 (известный как «свиной грипп») - это новый вирус гриппа, вызывающий заболевание людей. Этот новый вирус был впервые обнаружен у людей в Соединенных Штатах в апреле 2009 года. По данным на 22 июля 2009 года заражено вирусом около 150 тысяч человек, более 800 человек погибло.

Симптомы Н1N1

Вирусы гриппа поражают верхние дыхательные пути человека. Симптомы нового вируса гриппа Н1N1 похожи на симптомы сезонного гриппа. Среди них высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости. Многие из зараженных больных жаловались также на понос и рвоту.

Пути заражения вирусом гриппа:

Считается, что способы передачи нового вируса Н1N1 идентичны способам распространения сезонного гриппа. Вирусы гриппа в основном передаются от одного человека к другому во время кашля или чихания заболевших людей. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся вирусы гриппа, а затем к собственному рту или носу.

Однако места купания, бассейны, зоны SPA, питьевая вода, места общественного питания являются безопасными для отдыхающих. Неизвестны случаи передачи вируса через воду и пищу. Угрозу представляет большие скопления людей, а значит, так или иначе все места общественного пользования.

Распространение микробов возможно, когда человек касается предметов, на которых находятся микробы, а затем своих глаз, носа или рта

Факты о Н1N1:

- ⌚ универсальной вакцины от нового вируса гриппа пока нет;
- ⌚ вирусы Н1N1 НЕ передаются с пищей и водой;

- ⌚ симптомы вируса сходны с симптомами сезонного гриппа;
- ⌚ сходны и способы передачи вируса H1N1 с вирусом сезонного гриппа;
- ⌚ легче всего вирус распространяется в местах массового скопления людей;
- ⌚ вирус H1N1 является заразным и передается от одного человека к другому;
- ⌚ наибольшее число подтвержденных и вероятных случаев нового вируса гриппа H1N1 приходится на лиц в возрасте от 5 до 24 лет;
- ⌚ к группе риска также относятся беременные и люди с хроническими заболеваниями, ранее перенесенными тяжелыми заболеваниями;
- ⌚ вирус гриппа разрушается под воздействием высокой температуры (75-100°C);
- ⌚ человек может быть заразен в период, начинающийся за 1 день до проявления симптомов и заканчивающийся через 7 дней после начала заболевания.

Меры по профилактике гриппа:

- ⌚ избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- ⌚ тщательно (не менее 20 сек.) и часто мойте руки теплой водой с мылом;
- ⌚ используйте влажные дезинфицирующие салфетки и растворы, если нет возможности помыть руки,
- ⌚ придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность;
- ⌚ кроме того, для повышения иммунитета организма рекомендуем употреблять витамины, больше свежих овощей и фруктов;
- ⌚ в период обострения сезонного гриппа необходимо сделать прививку от заболевания;
- ⌚ при выезде в страны, неблагополучные по гриппу H1N1, составьте свою аптечку, содержащую следующий набор лекарств: жаропонижающие, болеутоляющие, противовирусные (посоветуйтесь с участковым врачом о перечне лекарственных препаратов, запрещается применять для лечения лиц младше 18 лет препараты, содержащие аспирин).
- ⌚ обязательно используйте при выезде в страны, неблагополучные по гриппу H1N1, одноразовые маски.

В случае возможного заражения вирусом:

- ⌚ необходимо незамедлительно вызвать врача на дом (даже если вы находитесь за границей);
- ⌚ оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа;
- ⌚ избегайте контактов с другими людьми;
- ⌚ отдыхайте и пейте много жидкости;
- ⌚ при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом;
- ⌚ чаще мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук;
- ⌚ постоянно проветривайте помещение;
- ⌚ содержите помещение в чистоте, используя моющие хозяйственные средства;
- ⌚ используйте одноразовую маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений.

После возвращения из стран, неблагополучных по гриппу H1N1, необходимо в течение 10 дней вести наблюдение за собственным самочувствием, состоянием детей. При наличии недомоганий незамедлительно обращаться к врачу.