

***С каждым днем фиксируется все больше очагов заболевания свиным гриппом А (H1N1). В Пеновском районе отмечается вспышка ОРВИ, грипп пока не зарегистрирован, так как еще нет результатов анализов, направленных в вирусологическую лабораторию Твери. В связи с эпидемиологической обстановкой приказом Министерства здравоохранения Тверской области от 26 января во всей области введены ограничительные (карантинные) мероприятия. В частности, запрет на посещение больных, лежащих в стационаре. Что же такое свиной грипп и как от него уберечься, рассказывает заместитель главного врача по медицинскому обслуживанию населения Е. И. Терехова.***

### **Что за «зверь» – грипп?**

Симптомы свиного гриппа – вируса А (H1N1) очень похожи на симптомы обычного сезонного гриппа: высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащённое дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит (примерно в 9% случаев). Отличается от других видов он тем, что несёт за собой тяжёлые осложнения, которые могут привести к летальному исходу. Осложнения при свином гриппе развиваются очень быстро – на 2-3 день болезни.

Самое частое осложнение – тяжёлая пневмония. Она требует экстренной госпитализации и часто искусственной вентиляции лёгких. Иногда встречаются нехарактерные для сезонного гриппа симптомы в виде желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея. По наблюдениям пеновских врачей, заболеваемость гриппом и тяжёлыми ОРВИ намного ниже у людей, сделавших прививки против гриппа. В нашем районе у привитых пациентов ОРВИ сопровождается температурой до 38,5\*С и практически не даёт осложнений. У больных, отказавшихся от прививки, температура поднимается до 40-41\*С, держится значительно дольше. Сразу сбивать температуру не следует.

Взрослым не рекомендуется сбивать температуру до 38,5\*С, а детям – до 38\*С. При высокой температуре примите жаропонижающие средства. Если они не помогают, вызовите «скорую помощь». К заболеванию больше предрасположены пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и лица, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями) и имеющие ослабленный иммунитет.

## **Мойте руки и ешьте лимоны**

Сопrotивляемость организма к инфекции повышает здоровый образ жизни. Вам помогут полноценный сон и физическая активность. Также избегайте посещения мест скопления народа, особенно в закрытых помещениях, лучше воздержаться в течение 2-х недель от посещения поликлиники без острой необходимости. При высокой температуре лучше вызвать врача на дом.

Перед выходом на улицу смазывайте слизистую носа оксолиновой мазью. Не стесняйтесь пользоваться медицинской маской. Возвращаясь с улицы, обязательно вымойте руки с мылом, промойте нос спреем с морской водой. В домашней аптечке обязательно должны быть противовирусные препараты, которые необходимо начать принимать при первых симптомах ОРВИ. В свой привычный рацион добавьте продукты, помогающие активизировать иммунитет и бороться с вирусом: кисломолочные (йогурт, айран, кефир), цитрусовые (мандарины, апельсины, лимоны), клюквенный морс, компот из чёрной смородины, а ещё яйца, индейку, курицу, кролика, рыбу.

## **Уход за больным**

Ухаживая за больным человеком, ограничьте с ним контакт до минимума, выделите больному отдельную комнату, чаще проветривайте помещение, делайте влажную уборку. Контактная с больным, надевайте маску на больного и чаще мойте руки с мылом. Вирус легко передаётся от больного человека к здоровому воздушно-капельным путём (при чихании, кашле), поэтому старайтесь находиться от больного на расстоянии не менее метра.