

1/

# Сезонный грипп и грипп H1N1-2009: руководство для родителей

2/

## Сведения о гриппе

### Что такое грипп?

Грипп - это заболевание носа, горла и легких, вызванное вирусами гриппа. Каждый год в США люди заболевают гриппом, попадают в больницы и умирают от гриппа. Существует множество вирусов гриппа, иногда люди инфицируются его новыми разновидностями.

### Что такое грипп H1N1-2009?

Грипп H1N1-2009 (иногда называемый свиным, или новым гриппом) — это новый, не похожий на остальные вирус гриппа, который в настоящее время распространяется по всему миру. Ученые предполагают, что в этом сезоне гриппа в результате инфицирования вирусом H1N1-2009 и вирусом сезонного гриппа заболеет гораздо больше людей, чем обычно. Также может возрасти число случаев госпитализации и смертельных исходов.

### Насколько серьезно заболевание гриппом?

У большинства людей, заболевших гриппом H1N1-2009, болезнь имела среднюю степень тяжести, и им не понадобилась медицинская помощь. То же самое может происходить и при заражении вирусом сезонного гриппа. Однако болезнь может протекать в тяжелой форме, особенно у маленьких детей (наибольшему риску подвержены дети в возрасте до 2 лет) и детей любого возраста с хроническими заболеваниями. К таким заболеваниям относятся астма или другие заболевания легких, диабет, ослабленный иммунитет, болезнь почек, заболевания сердца, а также неврологические и нервно-мышечные расстройства. У детей с данными заболеваниями любой грипп, включая грипп H1N1-2009, может протекать в более тяжелой форме.

## Как передается грипп?

И грипп H1N1-2009, и сезонный грипп передаются от человека к человеку через кашель и чихание инфицированных людей. Люди также могут заболеть, коснувшись предметов, на которых находятся вирусы гриппа, а затем собственного рта или носа.

3/

## Каковы симптомы гриппа?

Симптомы сезонного гриппа и гриппа H1N1-2009 могут включать повышенную температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле, головную боль, озноб, усталость, а иногда рвоту и диарею. У некоторых людей, больных гриппом, течение болезни не сопровождается температурой.

## Как долго больной человек является заразным для других людей?

Человек, инфицированный сезонным гриппом и гриппом H1N1-2009, является переносчиком вируса и может быть заразен за 1 день до проявления симптомов и в течение 5-7 дней после начала заболевания. Однако некоторые люди могут распространять вирус дольше, особенно дети и взрослые люди с ослабленным иммунитетом, а также люди, инфицированные гриппом H1N1-2009.

## Защитите своего ребенка

### Как я могу защитить своего ребенка от гриппа?

Сделайте прививку против сезонного гриппа себе и своему ребенку, чтобы обеспечить защиту от вируса сезонного гриппа.

Сделайте прививку против гриппа H1N1-2009 своему ребенку. Проконсультируйтесь со своим врачом, нужно ли вам тоже пройти вакцинацию.

Вместе со своим ребенком примите меры, которые предотвратят распространение микробов. Придерживайтесь следующих рекомендаций:

- Чихайте и кашляйте в бумажную салфетку. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.
- Не допускайте контакта с больными людьми.
- Всегда мойте руки водой с мылом. Если нет возможности вымыть руки водой с мылом, используйте дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе.
- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.
- Если кто-либо в вашей семье болеет, старайтесь, по возможности, поместить данного члена семьи в отдельную комнату.
- Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, поверхностей в ванных комнатах и на кухне, а также детских игрушек), протирая их бытовыми дезинфицирующими средствами согласно инструкциям, указанным на этикетке.
- Выбрасывайте салфетки и другие одноразовые принадлежности, используемые больным членом семьи, в мусор.

4/

## Существует ли вакцина, способная предотвратить заражение моего ребенка гриппом H1N1?

Первым и самым важным шагом в предотвращении заражения сезонным гриппом является ежегодная вакцинация против вируса сезонного гриппа. Вакцинацию рекомендуется проходить детям в возрасте от 6 месяцев до 18 лет, а также всем лицам, которые ухаживают за детьми в возрасте до 5 лет.

Также создается вакцина против гриппа H1N1-2009. Данную вакцинацию рекомендуется проходить детям в возрасте от 6 месяцев и молодым людям до 24 лет включительно. Вакцинацию лицам также рекомендуется пройти людям, которые ухаживают за детьми в возрасте до 6 месяцев, а также лицам с хроническими заболеваниями. Дополнительную информацию о вакцине против гриппа H1N1-2009 и сезонного гриппа можно получить на веб-сайте Центра по контролю и предотвращению заболеваний (CDC).

## Существуют ли лекарственные препараты для лечения гриппа?

Антивирусные препараты применяются для лечения как сезонного гриппа, так и гриппа H1N1-2009. В первую очередь лечение данными препаратами назначается людям с тяжелой формой заболевания (госпитализированным людям), людям, заболевшим

гриппом и страдающим хроническими заболеваниями или находящимся в возрастной группе, подверженной повышенному риску возникновения осложнений. Антивирусные препараты могут улучшить состояние людей, ускорить их выздоровление и предотвратить возникновение осложнений. Данные препараты должен прописать врач, они действуют наилучшим образом, если начать лечение в первые 2 дня заболевания. Данные препараты можно также давать детям.

## Что использовать для очищения рук?

Мытье рук с мылом в проточной воде (в течение времени, за которое два раза можно спеть песню «С днем рождения») поможет избавиться от множества микробов. Если нет возможности вымыть руки водой с мылом, используйте дезинфицирующие средства для рук на спиртовой основе.

5/

## Если ваш ребенок заболел

### Что мне делать, если мой ребенок заболел?

Если вашему ребенку 5 и более лет, он в целом здоров и у него наблюдаются симптомы гриппа, включая повышенную температуру и/или кашель, проконсультируйтесь с вашим врачом и следите за тем, чтобы ваш ребенок много отдыхал и пил достаточное количество жидкости.

Если вашему ребенку меньше 5 лет (особенно - меньше 2 лет) или ваш ребенок любого возраста страдает хроническим заболеванием, например, астмой, диабетом или неврологическим расстройством, и у него наблюдаются симптомы гриппа, поговорите с вашим врачом о необходимости проведения обследования. Это необходимо, потому что маленькие дети (особенно дети в возрасте до 2 лет), а также дети, страдающие хроническими заболеваниями, могут быть подвержены повышенному риску развития серьезных осложнений после гриппа, включая грипп H1N1-2009. Поговорите со своим врачом как можно раньше, если вы обеспокоены заболеванием вашего ребенка.

### Что делать, если мой ребенок очень болен?

Даже здоровые дети или дети, переболевшие гриппом в прошлом, могут серьезно заболеть гриппом.

Позвоните вашему врачу или отведите к врачу вашего ребенка любого возраста, если у него наблюдаются следующие симптомы.

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Кожа серого цвета или с синеватым оттенком
- Отказ от достаточного количества питья
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Непробуждение или отсутствие реакции
- Настолько возбужденное состояние, что ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем
- Другие заболевания (например, болезнь легких или сердца, диабет или астма) и развиваются симптомы, похожие на симптомы гриппа, включая повышенную температуру и/или кашель.

## Может ли мой ребенок ходить в школу, детский сад или поехать в лагерь, если он заболевает?

Нет. Ваш ребенок должен оставаться дома, чтобы находиться в покое и не передавать заболевание другим детям.

## Когда мой ребенок может вернуться в школу после заболевания гриппом?

Ваш ребенок не должен ходить в школу, детский сад или лагерь в течение еще как минимум 24 часов после нормализации температуры. (Температура должна понизиться без применения жаропонижающих препаратов). Жаром считается температура 100°F или 37,8°C.

6/

Для получения дополнительной информации посетите веб-страницу [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) или [www.flu.gov](http://www.flu.gov) или позвоните по номеру 800-CDC-INFO

7/

16 октября 2009 г.