

Руководителям
Управлений Роспотребнадзора
по субъектам
Российской Федерации

Руководителям
органов управления
здравоохранением субъектов
Российской Федерации

О направлении обновленного временного
руководства CDC по борьбе с инфекцией,
вызванной гриппом типа A(H1N1)

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека направляет обновленное «Временное руководство CDC по гриппу H1N1 (грипп свиней): уход за больными в домашних условиях».

Приложение: на 6 л. в 1экз.

Руководитель

Г.Г.Онищенко

Казинова 8 499 973 14 22

Временное руководство CDC по гриппу H1N1 (грипп свиней): уход за больными в домашних условиях

13 мая 2009 г.

Этот документ представляет собой временное руководство, которое будет обновляться, по мере необходимости.

Инфекция, вызванная вирусом гриппа свиной типа А (грипп свиней), может вызывать широкий спектр симптомов, включая высокую температуру, кашель, боли в горле, боли в теле, головную боль, озноб и утомляемость. В ряде случаев имели место диарея и рвота. Как и сезонный грипп, грипп свиной может варьировать по тяжести заболевания - от легкой до тяжелой формы. Инфекция может вызвать тяжелое заболевание, осложненное пневмонией, дыхательной недостаточностью, и даже смерть. У определенных групп людей с большей вероятностью могут развиваться тяжелые формы заболевания в результате инфицирования, в частности, у пациентов с хроническими заболеваниями. Иногда одновременно или после инфекции вирусами гриппа могут возникать бактериальные инфекции, приводящие к пневмониям, отитам или синуситам.

Как распространяется грипп

Считается, что основной путь, по которому распространяются вирусы гриппа - передача от человека к человеку воздушно-капельным путем при кашле и чихании. Это происходит, когда капельные выделения, образующиеся при кашле или чихании инфицированного человека, переносятся по воздуху и попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Вирусы гриппа могут также распространяться, когда человек касается руками таких капельных выделений на теле другого человека или на каком-то предмете, а затем, не вымыв руки, касается руками своего рта или носа (или рта или носа другого человека).

Людям, заболевшим гриппом свиной, получающим лечение в домашних условиях, следует:

- уточнить у своего врача, нужно ли больному получать какое-то особое лечение в случае беременности, если у больного имеются такие заболевания как диабет, заболевание сердца, астма или эмфизема
- уточнить у своего врача, следует ли принимать противовирусные препараты
- оставаться дома в течение 7 дней после возникновения симптомов заболевания или в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, смотря по тому, что наступит раньше
- больше отдыхать
- употреблять жидкости (такие как вода, бульон, напитки для спортсменов, детские напитки, содержащие электролиты), чтобы избежать обезвоживания

- прикрывать рот и нос при кашле и чихании. Часто мыть руки водой с мылом или протирать их спиртсодержащими жидкостями для рук, особенно после использования носовых платков (салфеток) или после кашля или чихания в руки.
- избегать близкого контакта с другими людьми – не ходите на работу или в школу, пока Вы больны
- быть внимательным при возникновении тревожных признаков (см. ниже), которые могут свидетельствовать о том, что Вы нуждаетесь в осмотре врачей

Лекарственные препараты для уменьшения выраженности симптомов гриппа

Уточните с Вашим врачом или фармацевтом информацию о правильном и безопасном применении лекарственных препаратов

Противовирусные препараты иногда могут помочь уменьшить выраженность симптомов гриппа. Большинству людей не нужны эти противовирусные лекарства для полного выздоровления от гриппа. Однако лицам с высоким риском возникновения серьезных осложнений от гриппа или тем, у кого тяжелая форма гриппа и кто нуждается в госпитализации, противовирусные препараты могут принести пользу. Противовирусные препараты могут быть использованы для пациентов в возрасте 1 года и старше. Спросите у своего врача, нужно ли Вам принимать противовирусные препараты.

Гриппозная инфекция может привести к бактериальной инфекции или протекать одновременно с бактериальной инфекцией. Следовательно, некоторым лицам также потребуется прием антибиотиков. Более тяжелое или длительное заболевание, а также болезнь, при которой наблюдалось улучшение, а потом ухудшение состояния, могут быть показателями того, что у больного имеет место бактериальная инфекция. Переговорите с Вашим врачом, если у Вас возникли какие-либо опасения.

Предупреждение! Не давайте аспирин (ацетилсалициловую кислоту) детям или подросткам при гриппе; это может вызвать редкое, но тяжелое заболевание, именуемое синдромом Рея.

- Проверьте этикетку с составом продаваемых без рецепта препаратов от простуды и гриппа на предмет содержания в них аспирина.
- Подростки, больные гриппом, должны принимать для облегчения состояния препараты **без** аспирина, такие как ацетаминофен (Тайленол®) и ибuproфен (Адвил®, Мортин®, Нуприн®).
- Детям младше 4-х лет не следует давать препараты от простуды без предварительной консультации с врачом.
- Наиболее безопасная помощь при симптомах гриппа у детей младше двух лет заключается в использовании увлажнителя воздуха в режиме «прохладного тумана» и отсасывании грушей скопившейся слизи.
- Высокую температуру и боли можно лечить ацетаминофеном (Тайленол®) или ибuproфеном (Адвил®, Мортин®, Нуприн®), или нестероидными

противовоспалительными препаратами. Примеры такого рода препаратов включают:

Общее название	Торговая марка
Ацетаминофен	Тайленол® (Tylenol)
Ибупрофен	Адвил® (Advil), Мортин® (Motrin), Нуприн® (Nuprin)
Напроксен	Алив (Aleve)

- Продаваемые без рецепта препараты от простуды и гриппа, используемые в соответствии с инструкциями на упаковке, могут способствовать уменьшению некоторых симптомов, таких как кашель и заложенность носа. Важно помнить, что эти препараты не уменьшают способность больного человека заражать других людей.
- Ознакомьтесь с составом препарата, чтобы проверить, не содержат ли лекарства ацетаминофен или ибупрофен, перед тем как принимать дополнительную дозу этих препаратов – не принимайте двойную дозу препарата! Пациенты с заболеваниями почек, а также с желудочными проблемами должны сначала проконсультироваться со своим врачом прежде, чем начать принимать какие-либо нестероидные противовоспалительные препараты.

Проконсультируйтесь с Вашим врачом, если Вы уже принимаете продаваемые без рецепта или по рецептам препараты, не имеющие отношения к лечению гриппа.

Когда следует вызывать скорую медицинскую помощь

Обращайтесь за медицинской помощью немедленно, если у больного, находящегося дома:

- затрудненное дыхание или боли в груди
- побагровевшие или посиневшие губы
- рвота или тошнота при приеме жидкостей
- признаки обезвоживания, такие как головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания, или, в случае больного ребенка, отсутствие слез при плаче
- припадки (например, неконтролируемые конвульсии)
- пониженная, по сравнению с обычной, реакция или спутанность сознания

Меры по уменьшению распространения гриппа в домашних условиях

При обеспечении ухода за членом семьи, больным гриппом, наиболее важным способом предохранения для Вас и других незаболевших членов семьи является:

- размещение больного члена семьи максимально изолированно от других (см. раздел «Размещение больного в доме»)
- напоминание больному о необходимости прикрывать рот при кашле и чаще мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для очистки рук, особенно после кашля или чихания.
- частое мытье рук водой с мылом или протирание их спиртосодержащей жидкостью для рук всеми членами семьи
- уточните у своего врача, следует ли членам домашнего окружения, контактирующим с больным, принимать противовирусные препараты, такие как озельтамивир (Тамифлю®) или занамивир (Реленза®) для предупреждения гриппа, особенно, если у кого-то из них имеется хроническое заболевание.

Размещение больного

- Поместите больного в комнате, отделенной от общих помещений в доме. (Например, в дополнительную спальную комнату с отдельной ванной комнатой, если имеется.) Держите дверь в комнату больного закрытой.
- Кроме случаев получения необходимого лечения, больные гриппом не должны покидать дом, если у них повышенная температура или в течение времени, когда вероятнее всего могут распространять инфекцию другим людям (люди могут быть заразными за день до развития симптомов заболевания и в течение 7 дней после начала болезни. Дети, особенно младшего возраста, потенциально могут быть заразными в течение более длительного периода времени).
- Если больным гриппом необходимо покинуть дом (например, для получения лечения), они должны прикрывать свой нос и рот при кашле и чихании и надеть свободно-прилегающую хирургическую маску.
- Больному следует носить хирургическую маску, если он находится рядом с другими людьми на территории общего пользования в доме.
- Больным по возможности следует пользоваться отдельной ванной комнатой. Эту ванную комнату следует ежедневно мыть с хозяйственными дезинфектантами (см. ниже).

Защита других людей в доме

- Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители. Помните, что звонок по телефону безопаснее, чем визит.
- По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
- Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина. (Беременные женщины подвержены повышенному риску возникновения осложнений при гриппе, а их иммунитет может находиться в подавленном состоянии во время беременности).
- Все члены семьи должны часто мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук, в частности, после каждого контакта с больным, после посещения комнаты, в которой находится больной, или ванной комнаты больного.

- Используйте бумажные полотенца для вытираания рук после мытья или выделите по отдельному полотенцу каждому члену семьи. Например, у всех членов семьи полотенца могут быть разного цвета.
- По возможности, поддерживайте надлежащий режим вентиляции в помещениях общего пользования (т.е. держите открытыми окна в комнатах отдыха, на кухне, в ванных комнатах и т.д.).
- Для профилактики гриппа можно использовать противовирусные препараты, поэтому проконсультируйтесь со своим врачом на предмет того, могут ли некоторые члены семьи принимать эти противовирусные препараты.

Если Вы осуществляете уход за больным

- Избегайте того, чтобы Ваше лицо находилось напротив лица больного.
- Если Вы держите на руках больного маленького ребенка, положите его подбородок себе на плечо, чтобы он не кашлял Вам в лицо.
- Мойте Ваши руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук после того, как Вы прикасались к больному или держали использованные салфетки или белье.
- Ухаживающий за больным может заразиться гриппом от того, за кем он ухаживает, а затем ухаживающий может заразить гриппом других, причем до того, как у него самого появятся симптомы гриппа. Следовательно, человек, ухаживающий за больным, должен носить маску, когда он покидает дом, чтобы не распространять грипп в случае, если он находится на ранней стадии инфекции.
- Проконсультируйтесь с Вашим врачом о возможности применения противовирусных препаратов для профилактики заражения гриппом.
- **Наблюдайте за собой и за членами семьи на предмет появления симптомов гриппа, и в случае появления этих симптомов звоните по «горячей линии» или Вашему врачу.**

Использование лицевых масок или респираторов

Максимально избегайте близких контактов (менее 2-х метров) с больным.

- Если Вам приходится близко контактировать с больным (например, держать на руках больного младенца), старайтесь проводить как можно меньше времени в таком состоянии и старайтесь носить лицевую маску или одноразовый респиратор N95.
- Респиратор N95, который надежно прилегает к лицу, способен не пропустить те мельчайшие частицы, которые проникли бы в дыхательные пути через края лицевой маски, но по сравнению с лицевой маской, через респиратор труднее дышать в течение длительного времени.
- Лицевые маски и респираторы можно купить в аптеках, в магазинах товаров для ремонта и технических товаров.
- Надевайте респиратор N95, если Вы помогаете больному, используя для его лечения распылителей или ингаляторов. Такие процедуры, по возможности, следует проводить в отдельной комнате подальше от помещений общего пользования в доме.

- Использованные лицевые маски и респираторы N95 следует снимать и немедленно выбрасывать в обычный мусор.
- По возможности, избегайте повторного использования одноразовых лицевых масок и респираторов N95. Если используется многоразовая тканевая лицевая маска, она должна быть выстирана с обычными средствами для стирки и высушена в горячей сушилке.
- После того, как Вы сняли лицевую маску или респиратор N95, вымойте руки водой с мылом или протрите их спиртосодержащим дезсредством для рук.

Мытье дома, стирка, уборка мусора

- Выбрасывайте в мусор салфетки и другие предметы одноразового применения, использованные больным. Мойте руки после прикосновения к использованным салфеткам и аналогичным отходам.
- Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, поверхностей в ванных комнатах, поверхностей детских игрушек), протирая их с использованием хозяйственных дезинфицирующих средств согласно инструкциям на этикетке продукта.
- Нет необходимости стирать белье и постельные принадлежности и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без предварительной обработки (стирка, мытье).
- Стирайте постельное белье (например, простыни и полотенца), используя хозяйственное мыло для стирки, и сушите в горячей методом горячей сушки в стиральной машинке. Не переносите грязное белье «в охапке» до места стирки, чтобы не заразиться самому. Мойте руки водой с мылом или протирайте спиртосодержащей жидкостью для рук сразу после того, как Вы соприкасались с грязным бельем.
- Столовую посуду следует мыть либо в посудомоечной машине, либо вручную с использованием воды с мылом.