

# Грипп H1N1-2009 (свиной грипп) и вы

5 августа 2009 г., 17:00 по восточному поясному времени

На этой странице

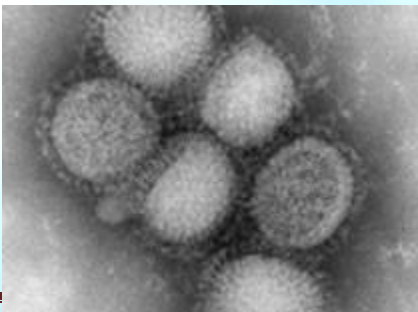
- [Грипп H1N1-2009](#)
- [Грипп H1N1-2009 у людей](#)
- [Предотвращение и лечение](#)
- [Инфицирование и очистка](#)
- [Способы, которыми, предположительно, не передается вирус гриппа H1N1-2009](#)

## Грипп H1N1-2009

Что такое грипп H1N1-2009 (свиной грипп)?

Грипп H1N1-2009 (известный ранее как «свиной грипп») — это новый вирус гриппа, вызывающий заболевание у людей. Этот новый вирус был впервые обнаружен у людей в Соединенных Штатах в апреле 2009 года. Этот вирус передается от человека к человеку по всему миру практически таким же способом, как и вирус обычного сезонного гриппа. 11 июня 2009 г.

[Всемирная организация здравоохранения](#) (ВОЗ) сообщила о том, что надвигается пандемия гриппа H1N1 -2009.



Почему вирус гриппа H1N1-2009 иногда называют «свиным гриппом»?

Этот вирус был ранее известен под названием «свиной грипп», потому что результаты

лабораторных анализов показали, что многие гены этого нового вируса были очень похожи на вирусы гриппа, которые обычно наблюдаются у свиней в Северной Америке. Однако дальнейшие исследования показали, что выявленный вирус во многом отличается от того, который обычно распространяется среди североамериканских свиней. Он содержит два гена вирусов гриппа, которые обычно бывают у свиней в Европе и Азии, а также птичьи гены и человеческие гены. Ученые называют этот вирус «четверным реассортантом».

## Грипп H1N1-2009 у людей

Выявлены ли случаи инфицирования людей вирусом H1N1-2009 в США?

Да. Инфицирование людей новым вирусом H1N1 в Соединенных Штатах в настоящее время продолжается. Большинство заболевших этим новым вирусом выздоровели без медикаментозного лечения.

CDC проводят плановую работу в различных штатах по сбору, систематизации и анализу данных о гриппе, такая же работа проводится в отношении нового вируса H1N1 с начала появления вспышек гриппа. Эти данные публикуются в еженедельном отчете под названием [FluView](#).

Заразен ли вирус H1N1-2009?

Специалисты Центров по контролю и предотвращению заболеваний установили, что вирус H1N1-2009 является заразным и передается от человека к человеку.

Как распространяется вирус H1N1-2009?

Считается, что способы передачи вируса H1N1-2009 идентичны способам распространения сезонного гриппа. Вирусы гриппа в основном передаются от одного человека к другому во время кашля или чихания заболевших

людей. Иногда человек может заразиться и после того, как дотронется до чего-нибудь — например до поверхности или предмета, на котором имеются вирусы гриппа, а затем до своего рта или носа.

Каковы признаки и симптомы этого вируса у людей?

Симптомы вируса гриппа H1N1-2009 включают жар, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле, головную боль, озноб и утомляемость. У многих людей,



инфицированных этим вирусом, также отмечались диарея и рвота. Кроме того, в результате вызываемого этим вирусом заболевания зафиксированы серьезные и даже смертельные случаи.

Насколько серьезно заболевание, вызванное вирусом гриппа H1N1-2009?

Степень тяжести заболевания, вызванного новым вирусом H1N1, может иметь различную степень тяжести — от средней до высокой. В то время как большинство заболевших выздоравливают без медикаментозного лечения, имелись случаи госпитализации и летального исхода в результате инфицирования этим вирусом. В случае заболевания сезонным гриппом определенные категории людей находятся в группе повышенного риска серьезных осложнений. Среди них люди в возрасте 65 лет и старше, дети до пяти лет, беременные женщины, а также люди любого возраста, страдающие рядом хронических заболеваний. Около 70 процентов госпитализированных в связи с вирусом H1N1-2009 страдают одним или более заболеваниями, наличие которых давало ранее основания относить их к группе риска серьезных осложнений, вызванных сезонным гриппом. В эту группу входят беременные женщины, больные диабетом, пороком сердца, астмой или почечной недостаточностью.

По-видимому, разница между новым и обычным сезонным гриппом состоит в том, что взрослые старше 64 лет пока еще не подвержены повышенному риску осложнений, связанных с гриппом H1N1-2009. Лабораторные

анализы, проведенные CDC, показали, что дети и большинство взрослых в возрасте до 60 лет не имеют антител к вирусу гриппа H1N1-2009, однако около одной трети взрослых старше 60 лет имеют антитела к этому вирусу. Неизвестно, какую защиту от гриппа H1N1-2009, если таковая будет, смогут обеспечить уже существующие антитела.

Какова тяжесть и скорость инфицирования гриппом H1N1-2009 по сравнению с сезонным гриппом?

Что касается сезонного гриппа, то нам известно, что наступление, длительность и тяжесть заболевания варьируются от сезона к сезону. Сезонный грипп может вызвать умеренные или серьезные осложнения, иногда со смертельным исходом. Ежегодно в Соединенных Штатах в среднем 36 тысяч человек умирают от осложнений, вызванных гриппом, а более 200 тысяч человек подвергаются госпитализации по причинам, связанным с гриппом. В число госпитализированных пациентов входят 20 тысяч детей в возрасте до 5 лет. Свыше 90% случаев летального исхода и около 60% случаев госпитализации приходится на пациентов в возрасте старше 65 лет.

Когда в середине апреля 2009 г. была впервые обнаружена вспышка гриппа H1N1-2009, CDC начали проводить в разных штатах работу по сбору, систематизации и анализу данных, касающихся эпидемии гриппа H1N1-2009, включающих случаи подтвержденного заболевания, случаи подозрения на заболевание и возраст пациентов. Данные, проанализированные CDC, свидетельствуют в пользу вывода о том, что грипп H1N1-2009 поражает в большей степени людей до 25 лет, чем людей старшего возраста. На сегодняшний день поступили сообщения о нескольких случаях заболевания и нескольких случаях летального исхода у людей старше 64 лет, что не характерно для сезонного гриппа. Тем не менее, беременность и другие состояния, которые ранее относили к группе повышенного риска осложнений от сезонного гриппа, вероятно, также связаны с повышенным риском осложнений в результате гриппа H1N1-2009.

К таким хроническим заболеваниям и медицинским состояниям относятся астма, диабет, снижение иммунитета, сердечные заболевания, заболевания почек, нейрокогнитивные и нейромышечные расстройства и беременность.

Как долго инфицированный больной может быть источником распространения вируса?

Человек, инфицированный сезонным гриппом и гриппом H1N1-2009, является переносчиком вируса и может быть заразен в период, начинающийся за 1 день до проявления симптомов и заканчивающийся через 5-7 дней после начала заболевания. Для некоторых, особенно для детей, людей с ослабленной иммунной системой и инфицированных новым вирусом H1N1, этот период может длиться дольше.

## Профилактика и лечение

Как я могу защитить себя от заболевания?

В настоящее время вакцины против вируса H1N1-2009 не существует. Однако сейчас ведется работа по производству вакцины против гриппа H1N1-2009, которая, возможно, поступит в учреждения здравоохранения этой осенью. Как всегда, поступит вакцина для защиты от [сезонного гриппа](#). Для предотвращения распространения таких респираторных болезней, как грипп, необходимо придерживаться обычных мер повседневной гигиены.

Для защиты своего здоровья используйте следующие меры:

- Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.

- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. [Средства для обработки рук на основе спирта\\*](#) также эффективны.
- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.
- Старайтесь избегать близкого контакта с заболевшими людьми.
- Если у вас гриппоподобные симптомы, [CDC рекомендуют не выходить из дома в течение как минимум 24 часов после нормализации температуры](#), за исключением случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью или имеется другая насущная необходимость (при этом ваша температура должна пройти без использования жаропонижающих препаратов). Постарайтесь ограничить контакт с окружающими, насколько это возможно, чтобы избежать их заражения.

Среди других важных мер, которые вы можете предпринять, следующие:

- Следуйте рекомендациям здравоохранительных учреждений относительно закрытия школ, непосещения мест скопления людей и других мер изолирования при гриппе.
- Будьте готовы к тому, что в случае, если вы вдруг заболеете, вам придется оставаться дома приблизительно в течение недели; может пригодиться некоторый запас продаваемых без рецепта лекарств, [средств для обработки рук на основе спирта,\\*](#) салфеток и других сопутствующих материалов, который поможет вам избежать появления в общественных местах, пока вы больны и являетесь переносчиком инфекции.



Какой наилучший способ предотвратить распространение вируса через кашель или чихание?

Если у вас гриппоподобные симптомы, [CDC рекомендуют не выходить из дома в течение как минимум 24 часов после нормализации температуры](#), за исключением случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью или имеется другая насущная необходимость (при этом ваша температура должна пройти без использования жаропонижающих средств). Постарайтесь ограничить контакт с окружающими, насколько это возможно. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой при кашле или чихании. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро. После этого вымойте руки, делайте это после каждого приступа кашля или чихания. Если у меня дома кто-то заболел гриппом H1N1-2009, следует ли мне идти на работу?

Если вы здоровы, но один из членов вашей семьи заболел гриппом H1N1-2009, вы можете выходить на работу как обычно. В этом случае следует постоянно следить за состоянием здоровья и ежедневно принимать необходимые меры предосторожности, в том числе тщательно и часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Эффективными являются также средства для обработки рук на основе спирта.\* Если вы заболели, необходимо уведомить своего руководителя на работе и оставаться дома. Если вы страдаете хроническим заболеванием или беременны, вам необходимо позвонить своему врачу и проконсультироваться с ним, поскольку вам, возможно, необходимо будет принимать лекарственные средства против вирусного гриппа с целью профилактики заболевания. Более подробную информацию об этом можно найти в разделе [Общие указания по профилактике нового гриппа А \(H1N1\) в офисе и на рабочем месте](#).

Какой способ мытья рук оптимален, чтобы избежать заражения гриппом? Мытье рук часто помогает уберечься от микробов. Для мытья рук используйте мыло или [средство для обработки рук на основе спирта\\*](#). Центры по контролю и предотвращению заболеваний рекомендуют мыть руки — с мылом и теплой водой — в течение не менее 15-20 секунд. При

отсутствии мыла и воды можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством для обработки рук на основе спирта, или дезинфицирующие гели. Их можно найти в большинстве супермаркетов и аптек. При использовании геля втирайте его в руки до полного высыхания. Для действия геля не требуется вода; содержащийся в нем спирт уничтожит микробы на ваших руках.

Что делать, если я заболел?

Если вы проживаете в регионах, в которых выявлены случаи заболевания новым гриппом H1N1-2009 и у вас обнаружены симптомы гриппоподобного заболевания, включая жар, ломоту в теле, насморк или заложенность носа, боль в горле, тошноту, рвоту или диарею, оставайтесь дома и избегайте контакта с другими людьми. [CDC рекомендуют не выходить из дома по крайней мере в течение 24 часов после нормализации температуры](#), за исключением случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью или имеется другая насущная необходимость (при этом ваша температура должна пройти без использования жаропонижающих средств). Постарайтесь ограничить контакт с окружающими, чтобы избежать их заражения. Если вы должны оставаться дома, это значит, что вы не должны выходить из дома, за исключением случаев, когда вам необходимо обратиться к врачу. Это значит, что вы должны ограничить повседневный распорядок, включая работу, учебу в школе, поездки, покупки в магазине и участие в общественных мероприятиях и собраниях.

Если вы серьезно больны или особенно подвержены развитию осложнений гриппа, свяжитесь с вашим медицинским учреждением или обратитесь за медицинской помощью. Ваш врач определит, необходимо ли провести тесты на выявление гриппа или сразу приступить к лечению.

Если вы заболели и у вас имеется любой из указанных ниже признаков, свидетельствующих об ухудшении состояния, немедленно вызывайте врача.



У детей среди подобных признаков, при наличии которых требуется срочная медицинская помощь, могут быть следующие:

- 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

У взрослых среди признаков, при наличии которых требуется срочная медицинская помощь, могут быть следующие:

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем

Существуют ли медицинские препараты для лечения нового гриппа H1N1-2009?

Да. Центры по контролю и предотвращению заболеваний рекомендуют использовать оселтамивир или занамивир для лечения и/или предупреждения заражения новым вирусом гриппа H1N1-2009.

Антивирусные лекарственные препараты — это рецептурные средства (таблетки, растворы или порошковые ингаляторы), которые предназначены для лечения гриппа и не позволяют вирусам размножаться в вашем

организме. Если вы заболели, противовирусные лекарства способны смягчить развитие болезни и помочь вам быстрее почувствовать себя лучше. Кроме того, они могут предотвратить серьезные осложнения, вызванные гриппом.

В период текущей пандемии приоритетным использованием [противовирусных препаратов](#) является лечение тяжелых случаев заболевания гриппом (например, госпитализированных пациентов) и заболевших с медицинскими состояниями, относящими их к группе повышенного риска серьезных осложнений в результате гриппа.

Каковы рекомендации CDC в отношении так называемых «вечеринок больных свиным гриппом»?

«Вечеринки больных свиным гриппом» — это собрания людей, в ходе которых они находятся в тесном контакте с лицом, заболевшим гриппом H1N1-2009, с целью инфицирования вирусом. Цель таких собраний — инфицирование заболеванием, которое у многих людей протекает в легкой форме, с надеждой выработки естественного иммунитета против вируса H1N1-2009, который, возможно, будет распространяться позже и явится причиной более серьезного заболевания.

CDC не рекомендуют проведение «вечеринок больных свиным гриппом» как способа защиты от вируса гриппа H1N1-2009 в будущем. В то время как у многих людей заболевание во время эпидемии гриппа H1N1-2009 протекает в легкой форме, у некоторых людей оно проходит в тяжелой форме, даже с летальным исходом. Невозможно точно предсказать исход заболевания для того или иного человека, равно как и для других людей, которых может заразить умышленно инфицированный человек.

CDC рекомендуют, чтобы заболевшие гриппом H1N1-2009 в максимально возможной мере избегали контакта с окружающими. Если у вас гриппоподобные симптомы, [CDC рекомендуют не выходить из дома в течение как минимум 24 часов после нормализации температуры](#), за исключением случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью или имеется другая насущная необходимость (при этом ваша

температура должна пройти без использования жаропонижающих средств). Постарайтесь ограничить контакт с окружающими, насколько это возможно, чтобы избежать их заражения.

## Инфицирование и очистка

Как долго вирус гриппа остается активным на предметах (например, книгах и дверных ручках)?

Исследования показали, что вирус гриппа способен выживать на окружающих предметах с возможностью инфицирования человека в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.



От чего погибает вирус гриппа?

Вирус гриппа разрушается под воздействием высокой температуры (167-212 °F [75-100 °C]). Кроме того, некоторые химические бактерицидные препараты, включая хлор, перекись водорода, моющие средства (мыло), йодофоры (антисептики на основе йода) и спиртовые растворы являются эффективным средством против вирусов гриппа человека при использовании в соответствующей концентрации на протяжении достаточного периода времени. Например, для обработки рук можно использовать спиртосодержащие средства для протирки и гели. Гели необходимо втирать в руки до полного высыхания.

\*Как быть, если у меня на работе нет доступа к мылу и воде, а средства на основе спирта не разрешены?

Несмотря на то что, по сравнению с эффективностью спиртосодержащих средств, доказательная база эффективности безалкогольных дезинфицирующих средств не столь обширна, они также могут использоваться для защиты рук от вирусов гриппа.

Какие поверхности более других могут быть источниками заражения?  
Распространение микробов возможно, когда человек касается предметов, на которых находятся микробы, а затем своих глаз, носа или рта. Капли жидкости во время чихания или кашля зараженного человека передаются по воздуху. Микробы могут передаваться, когда человек касается капель из дыхательных путей другого человека, попавших на поверхность, например, на стол, а потом своих глаз, рта или носа, не вымыв руки.

Как необходимо обращаться с бытовым мусором для предотвращения распространения вируса гриппа?

Для предотвращения распространения вируса гриппа рекомендуется выбрасывать в мусор салфетки и другие предметы одноразового использования, которыми пользовался больной. Кроме того, после контакта с салфетками и т. п. необходимо вымыть руки с мылом.



Какая необходима уборка в доме, чтобы предотвратить распространение вируса гриппа?

Для предотвращения распространения вируса гриппа важно поддерживать чистоту поверхностей (особенно тумбочек, в ванных комнатах, на кухне и детских игрушек), протирая

их с использованием бытовых дезинфицирующих средств согласно инструкциям, указанным на этикетке.

Как обращаться с бельем, столовыми приборами и посудой, которыми пользовался больной гриппом?

Нет необходимости стирать белье и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим людям без тщательной предварительной обработки.

Белье (например, простыни и полотенца) необходимо стирать, используя обычное мыло для стирки, и сушить в горячей сушилке. Не следует переносить грязное белье «в охапке» к месту стирки, чтобы предотвратить

собственное инфицирование. После переноски грязного белья необходимо вымыть руки с мылом или протереть их средством для обработки рук на основе спирта.

Посуду следует мыть в посудомоечной машине или вручную с использованием моющих средств.

## Способы, которыми, предположительно, не передается вирус гриппа H1N1-2009

Могу ли я заболеть этим новым вирусом H1N1-2009, если буду употреблять в пищу или готовить свинину?

Нет. Вирус H1N1-2009 не передается с пищей. Инфицирование новым вирусом H1N1 через свинину или продукты из нее невозможно.

Употребление продуктов из свинины, обработанной и приготовленной надлежащим образом, полностью безопасно.

Существует ли риск инфицирования вирусом через питьевую воду?

Водопроводная вода, обработанная общепринятыми способами дезинфекции, не представляет особого риска передачи вирусов гриппа.

Принятые в настоящее время нормы обработки питьевой воды обеспечивают высокую степень защиты от вирусов. Восприимчивость нового вируса гриппа H1N1-2009 к общепринятым процессам обработки питьевой воды не изучалась. Тем не менее, недавние исследования показали, что уровня свободного хлора, обычно используемого для очистки питьевой воды, вполне достаточно, чтобы инактивировать чрезвычайно патогенный птичий грипп H5N1. Вероятно, что и другие вирусы гриппа, например вирус H1N1-2009, можно также инактивировать обработкой хлором. На настоящий момент не выявлено документально подтвержденных случаев заболевания гриппом, причиной которого является зараженная питьевая вода.

Может ли новый вирус гриппа H1N1-2009 распространяться через воду в бассейнах, спа-салонах, водных парках, фонтанах и других обрабатываемых источниках воды, используемой для купания и плавания?

Вирусы гриппа поражают верхние дыхательные пути человека.

Документально подтвержденные случаи инфицирования вирусом гриппа, связанного с использованием воды, не зафиксированы. Вода, используемая для купания и плавания, которая прошла обработку с использованием рекомендованных CDC уровней дезинфекции, вряд ли способна передавать вирусы гриппа. Восприимчивость вируса гриппа H1N1-2009 к хлору и другим дезинфицирующим средствам, которые применяются в бассейнах, спа-салонах, водных парках, фонтанах и других обрабатываемых источниках воды, используемой для купания и плавания, не изучалась. Тем не менее, недавние исследования показали, что уровня свободного хлора, рекомендованного CDC (1–3 части на миллион [ppm или мг/л] для бассейнов и 2–5 частей на миллион для спа-саунов), вполне достаточно для дезинфекции вируса птичьего гриппа А (H5N1). Вероятно, что и другие вирусы гриппа, например новый вирус H1N1-2009, можно также дезинфицировать хлором.

Может ли вирус гриппа H1N1-2009 передаваться за пределы мест, используемых для купания и плавания?

Да, места скопления воды, используемой для купания и плавания, ничем не отличаются от других общественных мест. Считается, что способы передачи нового вируса H1N1-2009 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, коснувшись сначала предметов, на которых находятся вирусы гриппа, а затем собственного рта или носа.

Примечание: большая часть информации, содержащейся в данном документе, основывается на исследованиях и имеющемся опыте,

накопленном в результате лечения сезонного (человеческого) гриппа. Специалисты CDC полагают, что эти сведения также относятся и к новому («свиному») вирусу H1N1-2009, однако исследования в этой области все еще продолжаются для получения дополнительной информации об особенностях этого заболевания. По мере поступления новой информации настоящий документ будет обновлен.

Общую информацию о распространении гриппа среди свиней (не гриппе H1N1-2009) см. в разделе [Справочная информация о распространении гриппа среди свиней](#).

- Дата последней редакции страницы: 5 августа 2009 г., 17:00 по восточному поясному времени
- Дата последнего обновления страницы: 5 августа 2009 г., 17:00 по восточному поясному времени
- Источник: [Центры по контролю и предотвращению заболеваний](#)