



## **Руководство CDC по гриппу: уход за больным в домашних условиях**

Инфекция вирусом гриппа может вызвать широкий спектр симптомов, включая лихорадку, кашель, болезненность в горле, боли в теле, головную боль, озноб и повышенную утомляемость. Сообщалось, что у некоторых людей были диарея и рвота, ассоциированные с гриппом. Грипп может варьировать по тяжести заболевания у людей от среднего до тяжелого. Инфекция гриппом может вызвать серьезное заболевание с пневмонией, респираторными нарушениями и даже смерть. У определенных групп людей с большей вероятностью могут развиваться тяжелые болезни в результате инфицирования гриппом, в частности, у пациентов с хроническими заболеваниями. Иногда одновременно могут быть бактериальные инфекции, или они появляются сразу после гриппа, приводя к пневмониям, заболеваниям ушей и синуситам.

Представленная ниже информация может помочь Вам обеспечить безопасный уход за больными в домашних условиях во время эпидемии гриппа.

### **Как распространяется грипп**

Основной путь, по которому распространяются вирусы гриппа - это передача от человека к человеку в респираторных капельках при кашле и чихании. Это происходит, когда капельки, образовавшиеся в результате кашля или чихания инфицированного человека, попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Вирусы гриппа могут также распространяться, когда человек касается таких респираторных капелек, осевших на другом человеке или на каком-то предмете, а затем, не вымыв руки, касается своего рта или носа (или рта или носа кого-нибудь еще)

Людам с гриппом, лечущимся дома, следует:

- уточнить у того, кто осуществляет медико-санитарную помощь, о специальных условиях, которые могут потребоваться, если Вы беременны или если у Вас имеются такие заболевания как диабет, заболевания сердца, астма, эмфизема
- уточнить у того, кто осуществляет медико-санитарную помощь, будет ли проводиться противовирусное лечение
- оставаться дома в течение 7 дней после начала заболевания и прекращения лихорадки
- не переутомляться и больше отдыхать

- употреблять чистые жидкости (такие как вода, бульон, напитки для спортсменов, детские напитки, содержащие электролиты), чтобы избежать обезвоживания
- прикрываться при кашле и чихании. Часто мыть руки с мылом и водой или протирать их спиртосодержащими жидкостями для рук, особенно после использования салфеток или после кашля или чихания в руки.
- избегать близкого контакта с другими людьми – не ходите на работу или в школу, пока больны
- быть внимательными при возникновении предупреждающих признаков (см. ниже), которые могут свидетельствовать о том, что Вы нуждаетесь в осмотре врачей

### Лечение для уменьшения симптомов гриппа

#### Согласовать с тем, кто осуществляет медико-санитарную помощь, или с фармацевтом правильность и безопасность используемых лекарств

Антивирусные препараты иногда могут помочь уменьшить симптомы гриппа, однако для их приобретения требуется рецепт. Большинству людей не нужны эти противовирусные лекарства для полного выздоровления от гриппа. Однако, людям 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. Антивирусные препараты могут быть использованы для пациентов старше 1 года. Спросите того, кто осуществляет медико-санитарную помощь, нуждаетесь ли Вы в противовирусных препаратах.

Гриппозная инфекция может привести к бактериальной инфекции или возникнуть одновременно с бактериальной инфекцией. Следовательно, некоторым людям потребуется также прием антибиотиков. Более тяжелое или длительное заболевание, а также болезнь, при которой наблюдалось улучшение, а потом ухудшение состояния, могут быть показателями того, что у пациента имеется и бактериальная инфекция. Проверьте с тем, кто осуществляет медико-санитарную помощь, если у Вас есть подозрения.

**Предупреждение! Не давайте** аспирин (ацетилсалициловую кислоту) детям или подросткам при гриппе; это может вызвать редкое, но серьезное заболевание, называемое 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 и ибупрофен.

- ✓ Детям младше 4-х лет не следует давать продаваемые без рецепта препараты от простуды без предварительной консультации с тем, **кто осуществляет медико-санитарную помощь.**
  - ✓ Наиболее безопасная помощь при симптомах гриппа у детей младше 2-х лет заключается в использовании увлажнителя воздуха в режиме «прохладного тумана» и отсасывании грушей излишней слизи.
  - ✓ Лихорадку и боли следует лечить ацетаминофеном или ибупрофеном или нестероидными противовоспалительными препаратами (NSAIDS). Примеры такого рода препаратов включают:
- ✓ Продаваемые без рецепта препараты от простуды и гриппа, используемые в соответствии с инструкциями на упаковке, могут способствовать уменьшению некоторых симптомов, таких как кашель и отек. Важно помнить, что эти препараты не уменьшают способность больного человека заражать других людей.
  - ✓ Проверьте ингредиенты лекарств на упаковке на случай, если эти лекарства уже содержат ацетаминофен или ибупрофен, перед тем как принимать дополнительную дозу этих препаратов – не удваивайте дозу! Пациенты с заболеваниями почек, а также с желудочными проблемами должны проверить допустимость приема любых нестероидных противовоспалительных препаратов с тем, кто осуществляет медико-санитарную помощь.

Проконсультируйтесь с тем, кто осуществляет медико-санитарную помощь или с фармацевтом, если Вы уже принимаете продаваемые без рецепта или по рецептам препараты, не имеющие отношения к лечению гриппа.

### **Когда вызывать скорую медицинскую помощь**

Вызывайте медицинскую помощь сразу, если больной, находящийся дома:

- ✓ имеет затрудненное дыхание или боли в груди
- ✓ имеет побавровевшие или посиневшие губы
- ✓ не может удержать мочеиспускание, или его рвет
- ✓ имеет признаки обезвоживания, такие как головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания, или, в случае больного ребенка, отсутствие слез при плаче
- ✓ имеет припадки (например, неконтролируемые конвульсии)
- ✓ является более заторможенным, чем обычно, или ведет себя странно

### **Шаги для уменьшения распространения гриппа в домашних условиях**

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



- ✓ размещение больного члена семьи отдельно от других (см. "размещение больного человека в доме")
- ✓ напоминание больному о необходимости прикрываться при кашле и необходимости чаще мыть руки с мылом и водой или протирать их спиртосодержащей жидкостью для очистки рук, особенно после кашля или чихания.
- ✓ частое мытье рук с мылом или протирание их спиртосодержащей жидкостью для рук всеми членами семьи
- ✓ просьба к тому, кто **осуществляет медико-санитарную помощь**, предоставить противовирусные препараты, для предупреждения гриппа в том случае, если члены семьи контактируют с больным, особенно, если кто-то из них имеет хроническое заболевание.

### Размещение больного

- ✓ Поместите больного в комнате, отделенной от общих помещений в доме. (Например, в свободную комнату с отдельной ванной комнатой, если это возможно.) Держите дверь в комнату больного закрытой.
- ✓ Кроме случаев получения лечения, больные гриппом не должны покидать дом, если у них повышенная температура или если они могут быть распространителями инфекции (7 дней после появления симптомов у взрослых. Дети могут быть распространителями вируса более 7 дней).
- ✓ Если больным гриппом необходимо покинуть дом (например, для получения лечения), они должны прикрывать свой нос и рот при кашле и чихании и надеть по возможности медицинскую маску.
- ✓ Больному необходимо носить медицинскую маску, если он находится на общей территории дома поблизости от других людей.
- ✓ Больным по возможности следует пользоваться отдельной ванной комнатой. Эту ванную комнату следует ежедневно мыть с 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. (Беременная женщина имеет повышенный риск возникновения осложнений после гриппа, ее иммунитет понижен во время беременности).
- ✓ Все члены семьи должны часто мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук, в частности, после каждого

контакта с больным или после посещения комнаты или ванной комнаты больного.

- ✓ Используйте туалетную бумагу для вытирания рук после мытья, или выделите отдельные полотенца каждому члену семьи. Например, пусть члены семьи имеют полотенца разного цвета.
- ✓ По возможности, хорошо проветривайте общие помещения (т.е. держите открытыми окна в комнатах отдыха, на кухне, в ванных комнатах и т.д.).
- ✓ Антивирусные препараты способны предотвратить грипп, поэтому проверьте с тем, кто **осуществляет медико-санитарную помощь**, могут ли члены семьи использовать эти антивирусные препараты.

### Если Вы осуществляете уход

- ✓ 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 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, и ухаживающий может заразить гриппом других 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, находясь на ранней стадии инфекции.
- ✓ Побеседуйте с человеком, осуществляющим **медико-санитарную помощь**, о возможности применения антивирусных препаратов тому, кто ухаживает за больным гриппом.
- ✓ **Следите за собой и за членами семьи на предмет появления симптомов гриппа, и в случае появления этих симптомов звоните по горячей линии или тому, кто осуществляет медико-санитарную помощь.**

### Использование лицевых масок или респираторов

Избегайте близких контактов (менее 1,5 метров) с больным.

- ✓ Если Вам приходится близко контактировать с больным (например, ухаживая за больным младенцем), старайтесь проводить как можно меньше времени в таком состоянии и постарайтесь надеть лицевую маску.
- ✓ Лицевые маски и респираторы можно купить в аптеках, в магазинах для ремонта и спецодежды.

- ✓ Использованные лицевые маски и респираторы должны быть немедленно убраны в мусор, чтобы они ни с чем не соприкасались.
- ✓ Избегайте повторного использования лицевых масок и респираторов по возможности. Если используется тканевая маска, бывшая в употреблении, она должна быть выстирана с обычными детергентами для стирки и высушена в горячей сушилке.
- ✓ После того, как Вы сняли лицевую маску или респиратор, вымойте руки с мылом или протрите их спиртосодержащим средством для рук.

### **Мытье дома, стирка и уборка мусора**

- ✓ Выбрасывайте салфетки и другие одноразовые предметы, использованные больным, в мусор. Мойте руки после прикосновения к использованным салфеткам и подобному мусору.
- ✓ Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно вокруг столов, в ванных комнатах, поверхность детских игрушек), протирая их с использованием домашних дезинфектантов согласно инструкциям на товарных ярлыках.
- ✓ 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 и полотенца, используя обычное мыло для стирки, и сушите в горячей сушилке. Не переносите грязное белье «в охапке» до места стирки, чтобы предотвратить собственное инфицирование. Мойте руки с мылом или протирайте спиртосодержащей жидкостью для рук после того, как соприкасались с грязным бельем.
- ✓ Посуду следует мыть в посудомоечной машине или вручную с использованием моющих средств.





<http://www.cdc.gov/>