# **Руководство CDC по гриппу H1N1 (грипп свиней): уход за больными в домашних условиях**

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

Инфекция, вызванная вирусом гриппа свиней 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 свиней 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 развиться 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 свиней, получающих 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 ибупрофен (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 ибупрофеном (Адвил®, Мотрин®, 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 вытирания 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 дезинфектантов 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.