

Неофициальный перевод обновленного материала CDC,
опубликованного на сайте CDC
<http://www.cdc.gov/h1n1flu/qa.htm>

Вопросы и ответы

Грипп H1N1 (свиной грипп) и Вы*

27 мая 2009 г. (обновленная информация)

На этой странице

- [Новый грипп H1N1](#)
- [Новый грипп H1N1 у людей](#)
- [Способы, которыми, как считается, не передается новый вирус гриппа H1N1](#)
- [Предупреждение и лечение](#)
- [Ответная реакция и исследования](#)

Новый грипп H1N1

Что такое H1N1 (свиной грипп)?

H1N1 (известный как «свиной грипп») — это новый вирус гриппа, вызывающий заболевание людей. Этот новый вирус был впервые обнаружен у людей в Соединенных Штатах в апреле 2009 года. В других странах, включая Мексику и Канаду, также сообщается о случаях заболевания людей новым вирусом. Этот вирус распространяется от одного человека к другому, вероятно, практически таким же способом, как и обычный сезонный грипп.

Почему новый вирус H1N1 иногда называют «свиным гриппом»?

Изначально этот вирус назывался «свиным гриппом» потому, что во время лабораторных исследований было установлено, что многие возбудители 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 распространяется среди североамериканских свиней. Он содержит два гена вирусов гриппа, которые обычно бывают среди свиней в Европе и Азии, а также птичьих гены. Ученые называют этот вирус «четверным реассортантом».

Новый грипп H1N1 у людей

Выявлены ли случаи инфицирования людей вирусом H1N1 в США?

Да. Первые подтвержденные случаи инфицирования людей вирусом гриппа H1N1 в Соединенных Штатах были зафиксированы в Южной Калифорнии и вблизи округа Гвадалупе, штат Техас. После этого вирус начал быстро распространяться, и в настоящее время о случаях инфицирования сообщается из все большего количества штатов. Обновляемое количество случаев выявления подтвержденных инфекций гриппа H1N1 в Соединенных Штатах постоянно указывается в сети Интернет по адресу <http://www.cdc.gov/h1n1flu/investigation.htm>. Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC) совместно с местными здравоохранительными учреждениями и учреждениями штатов занимаются изучением сложившейся ситуации.

Заразен ли этот новый вирус H1N1?

Специалисты CDC установили, что новый вирус H1N1 является заразным и передается от одного человека к другому. Однако на настоящий момент нет информации о том, насколько легко этот вирус распространяется между людьми.

Каковы основные признаки и симптомы этого вируса у людей?

Симптомы нового вируса гриппа H1N1 похожи на симптомы сезонного гриппа. Среди них высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости. Многие из зараженных больных жаловались также на понос и рвоту. Кроме того, как и в случае с сезонным гриппом, в результате вызываемого этим вирусом заболевания зафиксированы серьезные и даже смертельные случаи.

Насколько серьезно заболевание, связанное с новым вирусом гриппа H1N1?

В настоящее время неизвестно, насколько опасным этот новый вирус гриппа H1N1 станет для широких масс населения. Во время сезонного гриппа существуют определенные группы населения, которые подвержены большому риску возникновения серьезных осложнений. Среди них люди в возрасте от 65 лет и старше, дети до пяти лет, беременные женщины, а также люди любого возраста, страдающие определенными хроническими заболеваниями. Первоначальные данные указывают на то, что беременность и другие, установленные ранее хронические заболевания, например астма и диабет, которые повышают риск связанных с гриппом осложнений, также оказываются связанными с повышенным риском осложнений инфекции, вызванной этим новым вирусом гриппа H1N1.

Единственное, в чем, по-видимому, состоит отличие от сезонного гриппа, заключается в том, что у взрослых старше 64 лет в ходе данной вспышки, по-видимому, до сих пор не отмечен повышенный риск осложнений, связанных

с новым вирусом гриппа H1N1. CDC также проводит лабораторные исследования с целью установить, имеется у каких-либо людей природный иммунитет против этого вируса в зависимости от их возраста. Ранние сообщения указывают на то, что дети не имеют, и лишь немногие взрослые моложе 60 лет имеют антитела к новому вирусу гриппа H1N1; однако около трети взрослых старше 60 лет может иметь антитела против этого вируса. Неизвестно, какую степень защиты от нового вируса гриппа типа H1N1 способны (если вообще способны) обеспечить какие-либо из имеющихся антител.

Каковы тяжесть и уровень заболеваемости новым гриппом H1N1 в сравнении с сезонным гриппом?

CDC по-прежнему исследует тяжесть заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа H1N1. В настоящее время недостаточно информации для того, чтобы предсказать, насколько тяжелой будет эта вспышка нового вируса гриппа H1N1 с точки зрения заболеваемости и смертности, или какой она будет в сравнении с сезонным гриппом.

В случае с сезонным гриппом нам известно, что сезоны отличаются по времени, продолжительности и тяжести. Сезонный грипп способен вызывать от легкого до тяжелого заболевания, приводя иногда к смерти. Каждый год в Соединенных Штатах, в среднем, 36000 человек погибает от осложнений, связанных с гриппом, и более 200000 человек госпитализируются по причинам, связанным с гриппом. Среди госпитализированных 20000 - это дети в возрасте до 5 лет. Более 90% летальных исходов и около 60% госпитализаций приходится на лиц старше 65 лет.

К настоящему времени наибольшее число подтвержденных и вероятных случаев нового вируса гриппа H1N1 приходится на лиц в возрасте от 5 до 24 лет. В настоящее время у людей старше 64 лет не отмечено ни одного летального исхода и лишь несколько случаев заболевания, что необычно, если сравнивать с сезонным гриппом. Однако беременность и другие, установленные ранее хронические заболевания с высоким риском осложнений от сезонного гриппа, оказываются связанными с повышенным риском осложнений и от этого нового вируса гриппа H1N1.

Как передается новый вирус H1N1?

Считается, что способы передачи нового вируса H1N1 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, прикоснувшись к предметам, на которых находятся вирусы гриппа, а затем к собственному рту или носу.

Сколько долго инфицированный человек может передавать вирус к другим людям?

В настоящее время специалисты CDC считают, что этот вирус обладает теми же свойствами с точки зрения распространения, что и вирусы сезонного гриппа. Исследования сезонного гриппа показали, что человек может быть заражен в период, начинающийся за 1 день до проявления симптомов и заканчивающийся через 7 дней после начала заболевания. Дети, в особенности младшего возраста, могут быть потенциальными распространителями вируса в течение более длительного периода времени. Сотрудники CDC изучают вирус и его особенности для получения большей информации о нем, которая будет представлена, как только это будет возможно.

Способы, которыми, как считается, не передается новый вирус гриппа H1N1

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

Нет. Вирусы H1N1 не передаются 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 заболевания через питьевую воду?

Водопроводная вода, обработанная принятыми 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 к принятым 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, новый H1N1, будут также инактивированы обработкой хлором. На настоящий момент не выявлено документально подтвержденных случаев заболевания гриппом, причиной которого является зараженная питьевая вода.

Может ли новый вирус гриппа H1N1 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 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-салонов), вполне достаточно для дезинфекции вируса птичьего гриппа А (H5N1). Вероятно, что и другие вирусы гриппа, например, новый H1N1, будут также дезинфицированы хлором.

Может ли вирус гриппа H1N1 передаваться в местах скопления воды, используемой для купания и плавания, вне ее?

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

Предупреждение и лечение

Как я могу защитить себя от заражения?

В настоящее время вакцины для защиты от инфицирования новым вирусом H1N1 не существует. 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. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.
- Старайтесь избегать близкого контакта с заболевшими людьми.
- Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов или до тех пор, пока симптомы не будут выявляться в течение 24 часов, в зависимости от того, что продлится дольше. Это необходимо для предотвращения заражения других и дальнейшего распространения вируса.

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, если вы вдруг заболите, вам придется оставаться дома в течение приблизительно недели; может пригодиться некоторый запас продаваемых без рецепта лекарств, средств для обработки рук на основе спирта, салфеток и других сопутствующих вещей, что поможет исключить необходимость появляться в общественных местах, пока вы больны и являетесь носителем инфекции.

Какой лучший способ уберечься от распространения вируса через кашель или чихание?

Если вы заболели, по возможности максимально ограничьте контакты с другими людьми. Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов или до тех пор, пока симптомы не будут выявляться в течение 24 часов, в зависимости от того, что продлится дольше. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой при кашле или чихании. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро. После этого вымойте руки, сделайте это после каждого приступа кашля или чихания.

Какой способ мытья рук оптимален, чтобы избежать заражения гриппом?

Частое мытье рук защитит вас от микробов. Для мытья рук используйте мыло или средство для обработки рук на основе спирта. CDC рекомендует мыть руки — с мылом и в теплой воде — 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, и у вас обнаружены симптомы гриппоподобного заболевания, включая жар, ломоту в теле, насморк или заложенный нос, боль в горле, тошноту, рвоту или понос, оставайтесь дома и избегайте контакта с другими людьми. Остаться дома означает не покидать его, за исключением случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью. Это означает, что следует избегать обычной деятельности, включая работу, школу, путешествия, походы в магазины, общественные мероприятия и публичные собрания.

Если вы серьезно больны или особенно подвержены развитию осложнений гриппа, свяжитесь с вашим медицинским учреждением или обратитесь за медицинской помощью. В медицинском учреждении определят, 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?

Да. CDC рекомендует использовать оселтамивир или занамивир для лечения и/или предупреждения заражения новым вирусом гриппа H1N1. Антивирусные лекарственные препараты — это средства, продающиеся при наличии рецепта (таблетки, растворы или ингаляторы), которые предназначены для лечения гриппа и не позволяют вирусам размножаться в вашем теле. Если вы заболели, антивирусные лекарства способны смягчить развитие болезни и помочь вам быстрее почувствовать себя лучше. Кроме того, они могут предотвратить серьезные осложнения, вызванные гриппом. Во время нынешней эпидемии приоритетное значение имеет использование противогриппозных антивирусных лекарственных препаратов для лечения серьезного гриппа.

Каковы рекомендации CDC в отношении «вечеринок свиного гриппа»?

«Вечеринками свиного гриппа» называются собрания, на которых люди близко контактируют с лицом, болеющим новым гриппом H1N1 с тем, чтобы быть инфицированными данным вирусом. Цель этих вечеринок — быть инфицированным вирусом, вызвавшим у многих людей легкую болезнь, в надежде приобретения естественного иммунитета к новому вирусу гриппа H1N1, который, возможно, продолжит циркулировать и вызовет более тяжелое заболевание.

CDC не рекомендует «вечеринки свиного гриппа» в качестве способа защиты от нового гриппа H1N1 в будущем. В то время как болезнь, наблюдаемая в ходе текущей вспышки нового вируса гриппа H1N1, протекает у многих людей легко, у других она имеет тяжелые формы и даже приводит к летальным исходам. Невозможно с точностью предсказать, каким будет исход в случае с человеком или, что столь же важно, в случае с теми, кому намеренно инфицировавший себя человек может передать вирус.

CDC рекомендует людям с новым вирусом гриппа H1N1 избегать контакта с другими, насколько это возможно. Им следует оставаться дома в течение 7 дней после выявления симптомов или до тех пор, пока симптомы не будут выявляться в течение 24 часов, в зависимости от того, что продлится дольше.

Инфицирование и очистка

Как долго вирус гриппа остается активным на объектах (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 (75-100°C). Вдобавок, некоторые химические бактерицидные препараты, включая хлор, перекись водорода, моющие средства (мыло), йодофоры (антисептики на основе йода) и спиртовые растворы являются эффективными 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.

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 салфетки и другие предметы одноразового использования, которыми пользовался инфицированный человек, в мусорное ведро.

Вдобавок, после касания салфеток и подобного мусора необходимо вымыть руки с мылом.

Что необходимо вымыть в доме для предотвращения распространения вируса гриппа?

Для предотвращения распространения вируса гриппа важно поддерживать чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, в ваннных комнатах, на кухне и детских игрушек), протирая их с использованием бытовых дезинфицирующих средств согласно инструкциям, указанным на этикетке.

Как необходимо обращаться с бельем, столовыми приборами и посудой, которыми пользовались люди, инфицированные вирусом гриппа?

Нет необходимости стирать белье и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без тщательной предварительной обработки. Белье (например, простыни и полотенца) необходимо стирать, используя обычное мыло для стирки, и высушить 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.

Столовые приборы необходимо мыть или в посудомоечной машине, или в воде с мылом.

**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 H1N1e), 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.*

Для получения общей информации относительно свиного гриппа (а не нового гриппа H1N1) см. [Справочная информация о свином гриппе. \(Background Information about Swine Influenza\)](#)