

Предварительные указания в случае выявления нового гриппа H1N1 (свиного гриппа): уход за больным дома

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

На этой странице

- [Как распространяется грипп](#)
- [Лекарственные средства, способные облегчить симптомы гриппа](#)
- [Как уменьшить возможность распространения гриппа в доме](#)
- [Уборка в доме, стирка белья и вынос мусора](#)

Настоящий документ был изменен в соответствии с [Рекомендациями CDC относительно периода изоляции лиц с гриппоподобными заболеваниями](#).

Настоящий документ содержит предварительные указания; при необходимости данная информация будет изменена.

Инфекция нового вируса гриппа H1N1 (ранее известного как «свиной грипп») может вызвать широкий спектр симптомов, включая жар, кашель, боль в горле, ломоту в теле, головную боль, озноб и утомляемость. Некоторые люди отмечали среди симптомов диарею и рвоту, связанные с новым гриппом H1N1. Подобно сезонному гриппу, свиной грипп у людей может иметь различную степень тяжести — от средней до высокой. Новый грипп H1N1 может привести к возникновению серьезного заболевания, сопровождаемого пневмонией и дыхательной недостаточностью, и даже к летальному исходу. Определенные группы людей, например беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями, могут быть более подвержены риску развития серьезного заболевания в результате заражения новым гриппом H1N1. В некоторых случаях бактериальные инфекции могут возникать одновременно или после инфицирования вирусами гриппа и стать причиной пневмонии, ушных инфекций или инфекционных заболеваний носовых пазух.

Приведенная далее информация может помочь вам обеспечить более безопасный уход за больным в домашних условиях во время эпидемии или пандемии гриппа.

Как распространяется грипп



Считается, что основным путем распространения вирусов гриппа от одного человека к другому является воздушно-капельный при кашле и чихании. Это может произойти, когда капли жидкости во время чихания или кашля больного человека передаются по воздуху и попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Распространение вирусов гриппа также возможно, когда человек соприкасается с респираторными выделениями, осевшими на другом человеке или предмете, после чего, не вымыв рук, дотрагивается до собственного рта или носа (либо рта или носа другого человека).

Больные новым гриппом H1N1, лечение которых осуществляется в домашних условиях, должны:

- Проконсультироваться с врачом относительно любого специального лечения в случае беременности или наличия таких заболеваний, как диабет, порок сердца, астма или эмфизема.
- Выяснить у врача, следует ли им принимать противовирусные препараты.
- Ограничить контакт со здоровыми людьми, насколько это возможно, — это поможет уберечь других от заражения. Воздерживаться от работы или занятий во время болезни.
- 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 (температура должна пройти без использования жаропонижающих средств).
- Много отдыхать.

- Пить прозрачную жидкость (например, воду, бульон, спортивные напитки, напитки для новорожденных, содержащие электролиты) во избежание обезвоживания организма.
- Прикрывать лицо во время кашля и чихания. Как можно чаще мыть руки водой с мылом или средством для обработки рук на основе спирта, особенно после использования салфеток и кашля или чихания, если лицо закрывалось руками.
- Носить лицевую маску — если таковая имеется и переносится больным, — находясь в одном помещении с другими членами семьи. Это поможет предотвратить распространение вируса. Последнее особенно важно в том случае, если остальные члены семьи подвержены повышенному риску осложнений в результате гриппа. Дополнительную информацию можно найти в разделе [Предварительные рекомендации по использованию лицевой маски и респиратора](#).
- Следить за симптомами, свидетельствующими об ухудшении состояния (см. далее), которые могут указывать на необходимость оказания медицинской помощи.



Лекарственные средства, способные облегчить симптомы гриппа

Обратитесь к врачу или фармацевту для получения информации о правильном и безопасном использовании лекарственных препаратов

В некоторых случаях противовирусные лекарства способны облегчить симптомы гриппа, однако для их применения необходим рецепт. Большинству людей для полного лечения гриппа подобные противовирусные средства не требуются. Тем не менее, для лиц, которые в большей степени подвержены риску развития серьезных осложнений в результате гриппа, или для пациентов, у которых болезнь находится в стадии, при которой необходима госпитализация, применение противовирусных средств может оказаться полезным. Противовирусные лекарственные

средства используются для пациентов в возрасте старше одного года. Узнайте у своего врача, требуются ли вам противовирусные препараты.

Инфекции гриппом могут привести к образованию бактериальных инфекций или возникать вместе с ними. По этой причине некоторые пациенты должны будут принимать антибиотики. О наличии бактериальной инфекции у человека может свидетельствовать болезнь более серьезного характера или затянувшееся заболевание. Кроме того, признаком такой инфекции может быть ухудшение состояния больного после некоторого улучшения. Если у вас есть какие-либо основания для беспокойства по этому поводу, обратитесь к врачу.

Внимание! *Не* давайте аспирин (ацетилсалициловую кислоту) детям или подросткам, у которых выявлен грипп, так как это может привести к возникновению редкого, но серьезного заболевания — синдрома Рейе. Для получения информации о синдроме Рейе посетите [веб-сайт Национального института здравоохранения](#).

- Ознакомьтесь с составом отпускаемого без рецепта лекарственного средства для лечения простуды и гриппа и убедитесь в отсутствии в нем аспирина.
- Дети старше 5 лет и подростки, больные гриппом, могут принимать лекарственные препараты **без** содержания аспирина, например ацетаминофен (Tylenol®) и ибупрофен (Advil®, Motrin®, Nuprin®), для облегчения симптомов.
- Детям в возрасте до 4 лет **НЕ** рекомендуется принимать отпускаемые без рецепта лекарственные средства для лечения простуды без предварительной консультации с врачом.
- Самым безопасным способом лечения симптомов гриппа у детей в возрасте до 2 лет является использование увлажнителя воздуха с холодным паром и грушу для отсасывания слизи.
- Жар и боль можно снять при помощи ацетаминофена (Tylenol®) или ибупрофена (Advil®, Motrin®, Nuprin®), либо нестероидных противовоспалительных средств (НПВС). Примеры таких препаратов:

Общее наименование	Торговое наименование(я)
Ацетаминофен	Tylenol®
Ибупрофен	Advil®, Motrin®, Nuprin®
Напроксен	Алев

- Продаваемые без рецепта препараты от простуды и гриппа, используемые в соответствии с инструкциями на упаковке, могут способствовать ослаблению некоторых симптомов, таких как кашель и отек. Важно помнить, что эти препараты не снижают способность больного человека заражать других.
- Перед приемом дополнительной дозы этих препаратов проверьте состав лекарства на упаковке, чтобы узнать, содержит ли оно ацетаминофен или ибупрофен — не удваивайте дозу! Пациентам с заболеваниями почек или желудочными проблемами перед приемом любых НПВС следует проконсультироваться с врачом.

Проконсультируйтесь со своим врачом или фармацевтом, если вы принимаете другие препараты, отпускаемые без рецепта или по рецепту, которые не связаны с лечением гриппа. Дополнительную информацию относительно препаратов для лечения симптомов гриппа можно найти на [веб-сайте FDA](#).

Когда обращаться за неотложной медицинской помощью

Немедленно обращайтесь за медицинской помощью, если у больного, находящегося дома:

- затрудненное дыхание или боли в груди
- фиолетовые или синие пятна на губах
- рвота и неспособность удерживать жидкость в организме
- признаки обезвоживания, например головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания или, в случае новорожденного, отсутствие слез при плаче

- приступы (например, неконтролируемые конвульсии)

задержка реакции по сравнению с обычным состоянием или сбивчивость



Как уменьшить возможность распространения гриппа в доме

При обеспечении ухода за больным гриппом наиболее важными способами предохранения для вас и других являются:

- изоляция, насколько это возможно, больного от окружающих (см. раздел «Размещение больного»), особенно от тех, кто подвержен повышенному риску осложнений в результате гриппа;
- напоминание больному о необходимости прикрываться при кашле и чаще мыть руки с мылом и водой или протирать их средством для обработки рук на основе спирта, особенно после кашля или чихания;
- частое мытье рук с мылом или протирание их средством для обработки рук на основе спирта — при этом детям может потребоваться напоминание о необходимости мыть руки или помощь в этом;
- консультация с врачом о необходимости приема всеми членами семьи, контактирующими с больным, в частности беременными и теми, у кого имеются хронические заболевания, противовирусных препаратов, например озелтамивира (Tamiflu®) или занамивира (Relenza®), для профилактики гриппа.
- Если вы в [группе повышенного риска осложнений в результате гриппа](#), вы должны стараться избегать тесного контакта (ближе полутора-двух метров) с членами семьи, заболевшими гриппом. Если тесного контакта с заболевшим гриппом избежать не удастся, используйте лицевую маску или



респиратор, если таковые имеются и переносятся вами. Заболевшие члены семьи не должны ухаживать за грудными детьми. Дополнительную информацию можно найти в разделах [Предварительные рекомендации по использованию лицевой маски и респиратора](#).

Размещение больного

- Разместите больного в отдельной комнате, изолированной от помещений общего пользования в доме, например в свободной комнате с отдельной ванной, если это возможно. Держите дверь в комнату больного закрытой..
- Пациенты с гриппоподобным заболеванием должны оставаться дома и по возможности ограничить контакт с окружающими, в том числе избегать поездок, в течение не менее 24 часов после нормализации температуры, за исключением случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью или имеется другая насущная необходимость. (Температура должна нормализоваться без использования жаропонижающих препаратов.) это поможет уберечь других от заражения. Дети, в особенности младшего возраста, могут быть потенциальными распространителями вируса в течение более длительного периода времени.
- Если заболевшему гриппом необходимо выйти из дому (например, чтобы пойти к врачу), необходимо [использовать лицевую маску, если таковая имеется и переносится](#), а также прикрывать нос и рот при кашле или чихании.
- Больному необходимо носить лицевую маску, если таковая имеется и переносится, если он находится в помещениях общего пользования в доме вблизи окружающих.
- Больным по возможности следует пользоваться отдельной ванной комнатой. Уборка этой комнаты должна проводиться ежедневно с использованием бытовых средств для дезинфекции (см. ниже).

Защита других людей в доме

- За исключением врачей, у больного не должно быть других посетителей. Телефонный звонок безопаснее, чем визит.
- Если возможно, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным. [Люди, подверженные повышенному риску тяжелых осложнений в результате гриппа](#), по возможности, не должны ухаживать за больными.
- Если вы в группе повышенного риска осложнений в результате гриппа, вы должны стараться избегать тесного контакта (ближе полутора-двух метров) с членами семьи, заболевшими гриппом. Если тесного контакта с заболевшим гриппом избежать не удастся, используйте лицевую маску или респиратор, если таковые имеются и переносятся вами. Дополнительную информацию можно найти в разделах [Предварительные рекомендации по использованию лицевой маски и респиратора](#).
- За больным не должна ухаживать беременная женщина. (У беременных существует повышенный риск возникновения осложнений после гриппа. К тому же, во время беременности возможно снижение иммунитета.)
- Члены семьи, заболевшие гриппом, не должны ухаживать за грудными детьми и [другими лицами, находящимися в группе повышенного риска осложнений в результате гриппа](#).
- Все члены семьи должны как можно чаще мыть руки с мылом или протирать их [средством для обработки рук на основе спирта*](#), в частности после каждого контакта с больным или после посещения его комнаты или туалета.
- Используйте бумажные салфетки для вытирания рук после мытья или выделите отдельные полотенца каждому члену семьи. Например, пусть у всех членов семьи будут полотенца разных цветов.
- Если возможно, обеспечьте надлежащее проветривание комнат общего пользования (например, держите открытыми окна в туалетах, на кухне, в ванной комнате и т.д.).
- Антивирусные препараты могут использоваться для профилактики гриппа, поэтому проконсультируйтесь с врачом, могут ли некоторые члены семьи их использовать.

Если вы ухаживаете за больным

- Избегайте ситуаций, когда ваше лицо находится прямо напротив лица больного.
 - Держа на руках больного маленького ребенка, положите его подбородок себе на плечо, чтобы он не кашлял вам в лицо.
 - Вымойте руки с мылом или протрите их [средством для обработки рук на основе спирта*](#) после того, как прикасались к больному или держали использованные салфетки или белье.
 - Проконсультируйтесь с врачом о возможности применения противовирусных препаратов во избежание заражения человека, ухаживающего за больным.
 - Если вы подвержены повышенному риску осложнений, связанных с гриппом, вам, по возможности, не должны поручать уход за больным.
 - Если вы в группе повышенного риска осложнений в результате гриппа, вы должны стараться избегать тесного контакта (ближе полутора-двух метров) с членами семьи, заболевшими гриппом. Поручите, если это возможно, уход за членами семьи, заболевшими гриппом, человеку, не входящему в группу повышенного риска осложнений, связанных с гриппом. Если тесного контакта с заболевшим гриппом избежать не удастся, используйте лицевую маску или респиратор, если таковые имеются и переносятся вами.
- Дополнительную информацию можно найти в разделах [Предварительные рекомендации по использованию лицевой маски и респиратора](#).
- **Следите за своим самочувствием и состоянием здоровья членов своей семьи на предмет симптомов гриппа. В случае их появления позвоните врачу или по телефону горячей линии.**

Использование лицевой маски или респиратора

- Избегайте, насколько это возможно, близкого контакта (менее полутора-двух метров) с больным.
- Если вам необходимо вступить в близкий контакт с больным (например, ухаживая за заболевшим младенцем), старайтесь проводить с больным как можно меньше



времени и не забывайте надевать лицевую маску (например, медицинскую) или одноразовый респиратор № 95.

- Респиратор № 95, который надежно прилегает к лицу, способен задержать те мельчайшие частицы, которые проникли бы в дыхательные пути между краями лицевой маски, но, по сравнению с медицинской маской, в нем труднее дышать в течение длительного времени. Дополнительную информацию об использовании лицевых масок и респираторов можно найти на веб-сайте [Грипп Н1N1 \(свиной грипп\)](#).
- Лицевые маски и респираторы можно приобрести в аптеках, в магазинах строительных товаров или спецодежды.
- Надевайте респиратор № 95, оказывая помощь больному в использовании аэрозоля или ингалятора по предписанию врача. Такие процедуры следует проводить в отдельной комнате подальше от помещений общего пользования в доме, если это возможно.
- Использованные лицевые маски и респираторы № 95 должны быть немедленно выброшены в мусорное ведро во избежание их контакта с другими предметами.
- Избегайте повторного использования лицевых масок и респираторов № 95, если это возможно. Если используется тканевая маска многократного применения, она должна быть выстирана с использованием обычного стирального порошка и высушена в горячей сушилке.
- После того как вы сняли лицевую маску или респиратор № 95, вымойте руки с мылом или протрите их средством для обработки рук на основе спирта.
- Дополнительную информацию можно найти в разделах [Предварительные рекомендации по использованию лицевой маски и респиратора](#).



Уборка в доме, стирка белья и вынос мусора

- Выбрасывайте салфетки и другие одноразовые предметы, использованные больным, в мусорное ведро. Вымойте руки



- после прикосновения к использованным салфеткам и подобному мусору.
- Поддерживайте чистоту поверхностей (особенно кроватных столиков, поверхностей в ванных комнатах и детских игрушек), протирая их с использованием домашних дезинфицирующих средств согласно инструкциям, указанным на этикетке.
 - 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.
 - Стирайте белье (например, простыни и полотенца), используя обычное мыло для стирки, и сушите в горячей сушилке. Не переносите грязное белье «в охапке» к месту стирки, чтобы предотвратить собственное инфицирование. Вымойте руки с мылом или протрите средством для обработки рук на основе спирта после переноски грязного белья.
 - Посуду следует мыть в посудомоечной машине или вручную с использованием моющих средств.

Для получения более подробной информации

Горячая линия Центров по контролю и предотвращению заболеваний (CDC) (1-800-CDC-INFO) доступна на английском и испанском языках, круглосуточно, без выходных.

- Последнее изменение страницы: 5 августа 2009 г., 17:00 по восточному поясному времени
- Последнее обновление страницы: 5 августа 2009 г., 17:00 по восточному поясному времени
- Источник: [Центры по контролю и предотвращению заболеваний](#)