

## **Запитання та відповіді про А (H1N1) грип**

### **Скільки людей зараз хворіє на грип А (H1N1) в Україні?**

Ця інформація оновлюється щодня. Офіційні дані можна знайти на сайті МОЗ України: <http://www.moz.gov.ua/ua/i/>.

### **Чи потрібно робити щеплення від сезонного грипу?**

ВООЗ рекомендує продовжувати робити сезонні щеплення. Вакцина проти вірусу А (H1N1) поки що недоступна в Україні. Як тільки вона стане доступною - протягом найближчих декількох місяців, групи високого ризику повинні бути вакциновані проти штамів вірусу H1N1 в першу чергу.

### **Що таке грип А (H1N1)?**

Це грип, викликаний новим вірусом А (H1N1), який раніше ніколи не циркулював серед людей. Цей вірус не пов'язаний з вірусами попередніх або поточної епідемії сезонного грипу серед людей.

### **Як вірус інфікує людей?**

Вірус поширюється від людини людині. Він передається так само легко, як і звичайний сезонний грип і може передаватися іншим людям при вдиханні інфікованих крапельок, які виділяються при кашлі або чханні. Ці крапельки можуть також заражати руки або поверхні. Для запобігання розповсюдження інфекції хворі люди повинні прикривати рот і ніс при кашлі та чханні, залишатися вдома під час хвороби, регулярно мити руки і триматися, по можливості, на великій відстані від здорових людей.

Відомих випадків інфікування людей при контактах зі свинями або іншими тваринами немає. Місце походження вірусу невідомо.

### **Які ознаки та симптоми інфекції?**

У грипу А (H1N1) схожі на грип ознаки, включаючи високу температуру, кашель, головний біль, м'язові болі і болі в суглобах, біль у горлі і нежить, а також іноді блювоту і діарею.

### **Чому ми так стурбовані у зв'язку з цим грипом в той час, як щорічно від сезонних епідемій помирають сотні тисяч людей?**

Епідемії сезонного грипу відбуваються щороку, і віруси щорічно змінюються, але багато людей мають певний імунітет до циркулюючому вірусу, який дозволяє обмежити кількість інфекційних захворювань. У деяких країнах також використовуються вакцини від сезонного грипу, що знижує захворюваність і смертність.

Але вірус грипу А (H1N1) є новим вірусом - таким, до якого у більшості людей немає імунітету або є дуже слабкий імунітет. Тому, цей вірус може викликати більше інфекційних захворювань, ніж відбувається під час епідемій сезонного грипу. ВООЗ тісно співпрацює з виробниками над прискоренням розробки безпечної та ефективної вакцини, але до її появи пройде декілька місяців.

### **У більшості людей хвороба протікає в легкій формі, і вони одужують у домашніх умовах. Коли необхідно звертатися за медичною допомогою?**

По медичну допомогу необхідно звертатися в тих випадках, коли виникає нестача або утруднення дихання або коли температура не знижується більше 3 днів. Батькам хворої

дитини раннього віку слід звертатися по медичну допомогу в тих випадках, коли у дитини прискорене або утруднене дихання, постійна температура вище норми або судоми (конвульсії).

У більшості випадків виявляється достатнім підтримує лікування в домашніх умовах - спокій, рясне пиття і знеболюючі засоби. (Дітям і молодим дорослим людям слід давати знеболюючі засоби, що не містять аспірин, у зв'язку з ризиком розвитку синдрому Рейє.)

### **Що мені робити зараз? Яких дій я повинен чекати в моєму місцевому співтоваристві?**

Залишайтеся поінформованим. Звертайтеся до надійних джерел інформації, включаючи Міністерство охорони здоров'я, для того щоб дізнатися, що ви можете зробити для свого захисту, і продовжуйте одержувати оновлену інформацію в міру розвитку пандемії. Інформація, орієнтована на місцеві спільноти, доступна в місцевих і національних органах охорони здоров'я.

Ви можете також продовжувати заходити на веб-сайт ВООЗ для ознайомлення з простими методами профілактики і загальними рекомендаціями.

ВООЗ не рекомендує будь-яких обмежень поїздок і не володіє будь-якими фактичними даними щодо ризику, пов'язаного з вживанням в їжу належним чином приготовленої свинини.

### **Чи безпечно здійснювати поїздки?**

Так. ВООЗ не рекомендує вводити обмеження на поїздки у зв'язку зі спалахом грипу А (H1N1). В даний час міжнародні поїздки здійснюються швидко і велика кількість людей відвідує різні частини світу. Скорочення кількості поїздок і введення обмежень на поїздки буде мати дуже незначний вплив на припинення подальшого поширення вірусу, але буде вкрай деструктивним для глобального співтовариства.

Грип А (H1N1) вже підтверджено в багатьох частинах світу. Основна увага зараз приділяється не стільки припинення подальшого міжнародного поширення вірусу, скільки мінімізації його впливу шляхом швидкого виявлення випадків захворювання та надання пацієнтам належної медичної допомоги.

Крім того, незважаючи на те, що виявлення ознак і симптомів грипу в осіб, що здійснюють поїздки, може бути ефективною методикою моніторингу, воно не ефективно в обмеженні розповсюдження грипу, тому що вірус може передаватися від людини людині до появи симптомів.

Наукові дослідження на основі математичного моделювання свідчать про те, що обмеження поїздок призведе до обмеженого впливу або взагалі не буде мати впливу на припинення подальшого розповсюдження хвороби. Історичні документи про попередні пандемії грипу, а також досвід з ТОРС, підтверджують правильність цієї точки зору.

### **Рекомендує Чи ВООЗ проводити перевірку в пунктах в'їзду в країну і виїзду з країни для виявлення хворих людей, котрі їздять?**

Ні. Ми не вважаємо, що перевірки при в'їзді та виїзді ефективні для обмеження поширення цієї хвороби. Тим не менш, відповідно до Міжнародних медико-санітарних правил 2005 року, рішення щодо реагування на ризик для здоров'я людей на рівні країн беруть національні керівні органи.

Країни, що приймають заходи, які істотно порушують міжнародний рух (наприклад, затримка пасажирів літаків більше ніж на 24 години або відмову у в'їзді в країну або виїзді з країни особам, що здійснюють поїздки), повинні надати ВООЗ обґрунтування таких заходів з погляду суспільної охорони здоров'я і відповідну наукову інформацію. ВООЗ з усіма своїми державами-членами буде стежити за такими ситуаціями.

До осіб, які здійснюють поїздки, завжди необхідно звертатися з повагою їх гідності та дотриманням прав людини.

## **Як я можу захистити себе від грипу А (H1N1) під час поїздок?**

Хворі люди повинні відкласти свої поїздки. Що повертаються з поїздок хворі люди повинні звернутися до свого провайдера медичної допомоги.

Особи, які подорожують, можуть захистити себе та інших людей, дотримуючись прості профілактичні заходи, які застосовуються під час поїздок і в повсякденному житті.

## **Чи безпечно споживати свинину і свинячі продукти?**

Так. Даних про можливість передачі вірусів грипу людини при споживанні свинячого м'яса або інших харчових продуктів свинячого походження, що піддалися технологічній обробці, не є. Теплова обробка, яка зазвичай використовується при приготуванні м'яса (наприклад, при внутрішній температурі продукту 70 ° C/160 ° F) повністю інактивує будь-які віруси, які можуть бути присутніми в сирих м'ясних продуктах.

## **Що я можу зробити для свого захисту від зараження на грип А (H1N1)?**

Основний шлях передачі нового вірусу грипу А (H1N1), цілком ймовірно, схожий з шляхом передачі вірусу сезонного грипу - через краплі, що виділяються при розмові, чханні або кашлі. Ви можете захиститися від інфікування, якщо будете уникати тісних контактів з людьми з грипозними симптомами (намагаючись, по можливості, триматися від них на відстані приблизно 1 метра) і приймати такі заходи:

- уникати дотиків до свого рота і носа;
- регулярно і ретельно мити руки з милом або протирати їх містять спирт засобом для обробки рук (особливо, якщо ви доторкаєтесь до рота і носа чи до потенційно зараженим поверхонь);
- уникати тісних контактів з людьми, які можуть бути хворими;
- по можливості, скоротити час перебування в місцях скупчення людей;
- поліпшити провітрювання у вашому житловому приміщенні шляхом відкривання вікон;
- вести здоровий спосіб життя, у тому числі досить спати, правильно харчуватися і зберігати фізичну активність.

## **Що можна сказати про використання масок? Що рекомендує ВООЗ?**

Якщо ви не хворі, немає необхідності надягати маску.

Якщо ви доглядаєте за хворою людиною, ви можете надягати маску при близьких контактах з ним. Після таких контактів необхідно негайно утилізувати маску і потім ретельно вимити руки.

Якщо ви хворі і повинні відправитися в поїздку або знаходитися поблизу від інших людей, прикрийте свій рот і ніс.

Правильне використання маски у всіх ситуаціях вкрай важливо. Неправильне використання дійсно призводить до підвищення ймовірності поширення інфекції.

## **Як я дізнаюся, що в мене грип А (H1N1)?**

Без медичної допомоги Ви не зможете відрізнити сезонний грип від грипу А (H1N1). Типові для нього симптоми схожі з симптомами сезонних вірусів і включають підвищену температуру, головний біль, м'язові болі, біль у горлі і нежить. Тільки Ваш лікар і працівники органів охорони здоров'я можуть підтвердити випадок захворювання на грип А (H1N1).

## **Що робити, якщо я думаю, що в мене грип А (H1N1)?**

Якщо ви відчуваєте нездужання, у вас висока температура, кашель і / або болі в горлі:

- Залишайтеся вдома, по можливості, не ходите на роботу, до школи або місця скупчення народу.
- Відпочивайте і пийте багато рідини.
- При кашлі та чханні прикривайте рот і ніс одноразовими носовичками, після чого позбавляйтеся від них належним чином.
- Часто і ретельно мийте руки з милом, особливо після кашлю та чхання.
- Інформуйте членів сім'ї і друзів про вашу хворобу і звертайтеся до них по допомогу в домашніх справах, при яких необхідні контакти з іншими людьми, - таких як, наприклад, покупки.

## **Чи повинен я приймати зараз який-небудь протівірусний препарат, щоб не підхопити новий вірус?**

Ні. Ви повинні приймати протівірусні препарати, такі як осельтамівір або занамівір, тільки в тому випадку, якщо ваш лікар вам це порадить. Люди не повинні купувати ліки для профілактики цієї нової інфекції або боротьби з нею без рецепта. Вони також повинні бути обережними при покупці протівірусних препаратів через Інтернет.

## **Якщо я захворію, чи повинна я перестати годувати дитину грудьми?**

Ні, якщо Вам не порекомендує це зробити ваш лікар. Дослідження інших інфекцій грипу показують, що грудне вигодовування, цілком ймовірно, відіграє захисну роль для дітей грудного віку - завдяки йому дитині передається корисний материнський імунітет і знижується ризик респіраторних захворювань. Грудне вигодовування надає кращу всеосяжне харчування для дітей грудного віку і підвищує їх захисні чинники в боротьбі з хворобами.

## **Що робити якщо мені потрібна медична допомога?**

- Зв'яжіться зі своїм лікарем або постачальника медичних послуг перед тим, як прийти до нього, і повідомте про свої симптоми.
- Поясніть, чому ви думаєте, що у вас грип А (H1N1) (наприклад, якщо ви нещодавно їздили в країну, де зареєстровано спалах цього грипу у людей). Виконуйте дані вам поради.
- Якщо неможливо заздалегідь зв'язатися з вашим постачальником медичних послуг, повідомте про свої підозри на свинячий грип відразу ж після прибуття до медичного закладу.
- Стежте за тим, щоб під час поїздки ваші ніс і рот були чимось прикриті.

## **Чи повинен я йти на роботу, якщо в мене грип, але я відчуваю себе добре?**

Ні. Який би грип у вас не був - А (H1N1) або сезонний - ви повинні залишатися вдома і не ходити на роботу до тих пір, поки у вас не припиняться симптоми. Ця запобіжний засіб може захистити ваших колег та інших людей.

## **Чи можу я здійснювати поїздки?**

Якщо ви погано себе почуваєте, або маєте симптоми грипу, ви не повинні здійснювати поїздки. Якщо у вас є будь-які сумніви щодо вашого здоров'я, ви повинні звернутися до лікаря.

### **Чи загрожує деяким людям більш високий ризик?**

Для визначення популяцій (наприклад, молоді і літні люди або люди, що мають інші захворювання), які можуть бути охоплені спалахом хвороби або яким може загрозувати більш високий ризик розвитку важкої хвороби, необхідні додаткові дослідження. ВООЗ рекомендує всім дотримувати запобіжні заходи для запобігання розповсюдження інфекції.

### **Чи є спеціальні рекомендації для вагітних жінок?**

Так, вони більш вразливі. Як і всі люди, вони повинні дотримуватися всіх необхідних запобіжних заходів.