

detkityumen.ru

## Как распознать свиной грипп?

Свиной грипп получает все больше распространения как в России, так и в Тюменской области. С начала сентября 2015 года в регионе зарегистрировано 95 случаев заболевания гриппом А А (H1N1), который получил условное название – свиной грипп.

### Что такое свиной грипп и кто в зоне риска

**Свиной грипп А (H1N1)** — условное название заболевания людей и животных, которые вызывают штаммы вируса гриппа. Данный вирус легко передается от одного человека другому и вызывает респираторное заболевание разной степени тяжести. Тяжесть заболевания зависит от многих факторов: возраста, состояния организма в целом.

Предрасположенность к данному виду гриппа есть у **маленьких детей и людей пожилого возраста, беременные и люди с хроническими заболеваниями либо с ослабленным иммунитетом.**

Название свиного гриппа связано с тем, что данным заболеванием могут болеть не только люди, но и домашние свиньи. Также вирус может циркулировать среди птиц, вызывая мутации. Передача вируса от животного человеку мало распространена. А правильно приготовленная свинина не может быть источником заражения. В случае, если вирус все же передался от животного человеку, он не всегда вызывает заболевание. Выявить его можно лишь по наличию антител в крови.

### Как отличить свиной грипп: симптомы А (H1N1)

**Основные симптомы свиного гриппа:** высокая температура, кашель, насморк, болевые ощущения в горле, головная боль, учащенное дыхание, конъюнктивит и боль в мышцах.

Также одним из симптомов является: **расстройство желудочно-кишечного тракта, рвота, тошнота и диарея.**

Одна из главных особенностей данного вируса в том, что **заболевание развивается стремительно.** Осложнения могут появиться в первые дни болезни – на 2-3 день.

Одно из самых частых осложнений — вирусная пневмония. В течение суток у многих пациентов с данным осложнением может развиваться легочная недостаточность, которая требует незамедлительной механической вентиляции легких.

### Как не подхватить свиной грипп: основные правила

Тюменский Роспотребнадзор опубликовал ряд правил, которых стоит придерживаться, чтобы не подхватить вирус.

**Мыть руки с мылом, протирать гаджеты.** Одно из важнейших правил в период эпидемии гриппа — мыть руки с мылом. Если нет такой возможности, можно протирать руки влажными дезинфицирующими салфетками. Также можно протирать руки спиртом. Кроме того, очень важно дезинфицировать гаджеты и рабочее место.

**Соблюдать расстояние.** Необходимо избегать близкого контакта с больными — не менее 1 метра. Стараться не находиться в местах массового скопления людей либо пользоваться маской.

При кашле и чихании необходимо прикрывать рот платком либо одноразовой бумажной салфеткой. Не стоит трогать руками нос, глаза и рот: гриппозный вирус передается именно данными путями. Здоровый образ жизни

**Здоровый образ жизни**, по мнению специалистов, повышает сопротивляемость организма к инфекции. Стоит высыпаться, полноценно питаться, заниматься спортом.

### **Что делать если заболел гриппом**

В случае, если у вас появились первые признаки гриппа, нужно обратиться к доктору. После осмотра врача надо исполнять все его предписания, соблюдать постельный режим и пить много воды.

### **Что делать, если в доме кто-то заболел гриппом**

Если человек с которым вы живете под одной крышей, заболел гриппом, необходимо выделить ему отдельную комнату. Если такой возможности нет, не стоит приближаться к больному ближе, чем на метр. Стоит ограничить контакт с больным до минимума. Особенно не рекомендуется контактировать больным с детьми.

В доме необходимо дезинфицировать поверхности моющими средствами, мыть руки с мылом. Ухаживать за больным должен всего один человек. Одно из главных правил — не заниматься самолечением и срочно обращаться к врачу.

Позднее обращение к медикам чревато серьезными последствиями. Свиной грипп может закончиться летальным исходом.

по материалам сайта Источник: [ng72.ru](http://ng72.ru)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3157/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category139/3157/)