



# САНИТАРНЫЙ ЩИТ ЗАПОЛЯРЬЯ

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ БЕСПЛАТНАЯ ГАЗЕТА  
Издается с января 2010 года ВЫПУСК №1(57)

ЯНВАРЬ 2016 ГОДА



## ВНИМАНИЕ: ГРИПП

### 1. ЧТО ТАКОЕ ГРИПП

Грипп - острое инфекционное заболевание, поражающее преимущественно верхние дыхательные пути и протекающее с высокой температурой (сохраняющейся на протяжении 3-5 дней), с выраженным ухудшением самочувствия, которое проявляется резкой слабостью, сильной головной и мышечными болями, тошнотой, рвотой.

Гриппом болеют люди всех возрастов и в любое время года. Однако пик заболеваемости приходится на осенне-зимний период, когда люди больше времени проводят в закрытых непроветриваемых помещениях, организм ослаблен нехваткой витаминов и подвергается большим перепадам

температуры. Часто заболевания гриппом переходят в эпидемию.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингиты.

### Как различить симптомы гриппа и простуды?

**В отличие от простуды, симптомы гриппа, как правило, возникают внезапно:** температура (обычно высокая), сильные боли в суставах и глазных мышцах, общая слабость, болезненный вид: горячая покрасневшая кожа, красные слезящиеся глаза, головная боль, сухой кашель, боль в горле и водянистые, выделения из носа. Симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, такие как диарея и рвота при сезонном гриппе, как правило, отсутствуют, по крайней мере, у взрослых. Они чаще наблюдаются при так называемом «свином гриппе».

Инкубационный период при гриппе — от одного до трех дней. Больной заразен за 24 часа до появления первых симптомов заболевания. Это, кстати, один из факторов, делающих невозможным предотвращение распространения инфекции различными ограничениями на поездки и карантинными мероприятиями.

Начало заболевания почти всегда острое: т. е. практически не бывает такого, чтоб сегодня 37,5 °С, завтра 38 °С, послезавтра 39 °С. Как правило, все быстрее: час назад вроде как все было в порядке — и вдруг 39 °С, озноб и головная боль.

Средняя продолжительность лихорадочного периода— 3—5 дней. Но надо учитывать тот факт, что больной остается заразным 1—2 дня и после нормализации температуры тела. Симптомы гриппа не специфичны: т.е. нет при гриппе ничего такого, что не может наблюдаться при других острых респираторно-вирусных инфекциях и простуде. Если сравнивать с основной массой других вирусов, то есть тенденция к тому, что повышение температуры более выражено, чаще возникают мышечные и головные боли, менее выражен насморк.

## 2. СИТУАЦИЯ ПО ГРИППУ В МИРЕ.

В Южном полушарии ситуация сегодня стабильна, активности циркуляции гриппа АН1N1 девятого эпидемического типа не было. Вирус гриппа пандемического в эпидсезон для Южного полушария в предыдущие несколько месяцев регистрировался в ЮАР, в Индии и в небольшом удельном весе в ряде других стран.

На сегодняшний день в тропических странах Северной и Южной Америки, в Центральном Америке, в Карибском бассейне активность вирусов на низком уровне. Грипп АН1N1 регистрируется только в Никарагуа. А в Коста-Рике и на Кубе регистрируется вирус АН3N2. В Соединенных Штатах Америки на сегодняшний день преобладает вирус гриппа - АН1N1 пандемический. Сегодня эпидситуация определяется именно этим видом гриппа.

В европейском регионе в первой декаде января о широком распространении гриппа заявили 9 стран - Финляндия, Ирландия, Израиль, Нидерланды, Норвегия, Португалия, Словакия, Швеция и Турция. Здесь также преимущественное положение занимает пандемический грипп АН1N1 2009 года.

На Украине сегодня по официальным данным гриппом болеет около 6 процентов населения. Из них 70 процентов - это дети, беременные женщины. С 16 января в Киеве введен карантин в учреждениях образования и здравоохранения. Официальной статистики у нас нет, но ситуация тяжелая. Имеется информация о летальных исходах.

В Польше за первую неделю января зарегистрировано около 63 тысяч случаев гриппа и ОРВИ, и также регистрируются летальные случаи.

В Латвии начинается подъем, но там вакцинировано меньше одного процента жителей.

## 3. СИТУАЦИЯ ПО ГРИППУ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

С начала 2016 года в Российской Федерации отмечается тенденция к росту заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Превышение недельных эпидемических порогов по совокупному населению

зарегистрировано в 13-ти субъектах Российской Федерации: г. Санкт-Петербурге, Калужской, Вологодской, Ульяновской, Тюменской, Новосибирской области, Карачаево-Черкесской Республике, республиках Северная Осетия (Алания), Тыва, Саха (Якутия), Алтайском и Приморском краях, Ненецком автономном округе.

По результатам вирусологического мониторинга в структуре циркулирующих респираторных вирусов доля вирусов гриппа составила 49,5% с преобладанием вируса гриппа А(Н1N1)2009.

## 4. СИТУАЦИЯ В РЕГИОНЕ.

В Мурманской области по итогам ежедневного мониторинга регистрации случаев заболеваемости гриппом и ОРВИ, на 18 января отмечается незначительное превышение порогового уровня по заболеваемости гриппом и ОРВИ в целом по населению области на 2.7%. Вместе с тем, по сравнению с последней неделей декабря и праздничными днями регистрируется рост обращаемости населения за медицинской помощью по поводу респираторных заболеваний. Настораживающим фактором, свидетельствующим о нарастании неблагополучия по заболеваемости гриппом и ОРВИ является увеличение числа госпитализированных на 20% по сравнению с прошлой неделей.

По предварительным прогнозам, учитывая ежедневный темп прироста регистрации в регионе возможно ухудшение эпидемиологической обстановки по заболеваемости респираторными заболеваниями в начале февраля и как следствие, введение дополнительных ограничительных противоэпидемических мероприятий. В области организован и проводится лабораторный вирусологический мониторинг по гриппу и ОРВИ на базе лаборатории ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области» и ГОБУЗ «Областная клиническая больница им. Баяндина».

По итогам 2 недели (11-17 января 2016) в целом по области обследовано больных с подозрением на ОРВИ и грипп 107 человек, в 17 случаях (16%) получен положительный результат. От числа положительных находок вирус гриппа А (Н1N1)pdm09, так называемый «свиной грипп», составляет 35% (6 случаев из 17). Из 6 случаев – двое детей, 4 взрослых. Состояние всех больных средней тяжести. Проходили стационарное лечение, все выписаны в удовлетворительном состоянии. Случаи между собой не связаны.

Учитывая воздушно-капельный путь передачи инфекции, преимущественную циркуляцию в текущем эпидсезоне вирусов гриппа А (Н1N1) на территории Европейского региона, в т.ч. в приграничных с нами странах - Норвегия и Финляндия, а также увеличение доли данного гриппа в Российской Федерации, появление его в области носит закономерный характер.

## 5. ЧТО ТАКОЕ ГРИПП А (H1N1)?

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего

состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

## КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?

### Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:



В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

### Осложнения гриппа А(H1N1)2009:

**Характерная особенность гриппа А(H1N1)2009** — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(H1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

**Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.**

## 6. ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ САМОМУ И НЕ ЗАРАЗИТЬ ОКРУЖАЮЩИХ?

- Избегайте контакта с больными людьми;
- При контакте с больными людьми одевайте маску;
- Как можно чаще мойте руки с мылом, пользоваться дезинфицирующими гелями;
- Закрывайте нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- Не трогайте грязными руками глаза, нос и рот;
- Регулярно проветривайте помещение и проводите влажную уборку по возможности с применением дезинфицирующих средств;
- Ведите здоровый образ жизни: полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами помогут Вашему организму бороться с любыми инфекциями.

## 7. ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ...

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- Соблюдайте постельный режим;
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования выбрасывайте их;
- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами;
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы;

- И главное, в случае появления признаков болезни (подъем температуры тела, кашель, насморк, боль в горле, боль в мышцах и др.) необходимо обратиться к врачу и не заниматься самолечением. Эта мера предосторожности поможет защитить Вас от возможных осложнений. Лечебно-профилактические организации области готовы к проведению комплекса лечебных мероприятий в полном объеме.



## 8. ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?



Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Консультационный центр по защите прав потребителей  
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения  
"Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области"

Консультацию по защите прав потребителей можно получить:  
понедельник – четверг с 8:30 до 16:57  
пятница с 8:30 до 15:42

тел. для справок: +7 (815) 47-24-77

сайт: <http://www.fguzmo.ru>  
электронная почта: [Law777@fguzmo.ru](mailto:Law777@fguzmo.ru)  
адрес: 183038 г. Мурманск,  
ул. Коммуны д.11, кабинет 110

**Консультационный центр  
для потребителей**

Учредители: "Управление Роспотребнадзора по Мурманской области"  
183743, г. Мурманск, ул. Коммуны, 7  
тел. 47-26-72

ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области"  
183743, г. Мурманск, ул. Коммуны, 11  
тел. 47-25-34

Главный редактор Л.А.Лукичева  
Заместитель главного редактора С.М.Ершова

тираж 500 экз.