

## Информация о возбудителях заболеваний у людей – вакцинация и гигиена защищают!

### Что такое инфлюэнца?

Грипп, называемый также инфлюэнцей, - это острое инфекционное заболевание дыхательных путей. Это - тяжелая, а часто и опасная для жизни инфекция, вызываемая вирусами гриппа. Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное заболевание (ОРВИ), что ошибочно, так как оно вызывается другими возбудителями. Эпидемии гриппа различной степени распространения и тяжести в Германии случаются каждый год обычно в холодное время года. Вирусам гриппа свойственно очень быстро меняться (мутировать). Вследствие таких изменений человек в течение своей жизни может чаще заразиться и заболеть гриппом. Поэтому почти каждый год изменяется и вакцина против инфлюэнцы.

### Как передаются вирусы гриппа?

#### От человека к человеку

Грипп является очень заразным заболеванием. Вирус выделяется во внешнюю среду с мельчайшими капельками слюны при разговоре, во время кашля, чихания и может попасть в организм других людей, находящихся вблизи. Вирусы передаются и через руки, если те вошли в контакт с секретами, содержащими вирус. Если затем руки соприкасаются со ртом, носом или глазами, то вирусы гриппа могут проникнуть в организм через слизистые оболочки.

#### Через загрязненные предметы

Возбудители могут также передаваться через предметы и поверхности, например, дверные ручки, поручни, а затем попадать в организм через загрязненные руки.

### Какие симптомы появляются у больных?

Около трети всех заболеваний обычно начинается с резкого появления высокой температуры, головной боли, болей в мышцах и суставах (ломота), за которыми очень быстро следует насморк, сухой, напряженный кашель и боль в горле. У пожилых людей симптомы заболевания часто выражены не так сильно и скорее напоминают простуду. При неосложненном протекании болезни через 5 - 7 дней симптомы исчезают. Но кашель может продолжаться значительно дольше.

Тяжесть заболевания может быть различной. Гриппозная инфекция может протекать и с легкими недомоганиями или вообще без них. Но наблюдаются и тяжелые формы заболевания, которые в наихудшем случае могут приводить к смертельному исходу.

Наиболее частым **осложнением** является воспаление легких. У детей также могут развиваться воспаления среднего уха. Редко наблюдаются воспаления головного мозга или сердечной мышцы.

### Сколько длится инку- бационный период и как долго больной заразен?

Первые недомогания обычно появляются относительно быстро, через 1 - 2 дня после заражения. Больной может быть заразным уже за день до появления симптомов и около 1 недели после проявления первых признаков заболевания. Дети и лица с ослабленным иммунитетом могут выделять возбудителей еще дольше.

### Кто находится под особой угрозой заболевания?

Пожилые люди, беременные и люди с хроническими основными заболеваниями подвержены большему риску тяжелого протекания заболевания гриппом.

### Что следует соблю- дать при заболевании?

- ▶ Для предотвращения распространения рекомендуется, по возможности, ограничить контакт с другими людьми, в особенности с грудными и маленькими детьми и беременными, а также пожилыми людьми и лицами с ослабленной иммунной системой или с основными заболеваниями.
- ▶ Во время острой фазы заболевания оставайтесь дома и соблюдайте постельный режим.
- ▶ Обеспечивайте регулярное проветривание помещения, в котором находится больной.

## Что следует соблюдать при заболевании?

- ▶ При заболевании гриппом чаще всего проводится исключительно симптоматическое лечение. Обратитесь к врачу, если появляются ярко выраженные симптомы или они вновь ухудшаются. В отдельных случаях и по назначению врача могут быть также применены специальные медикаменты против гриппа. В частности, они применяются при угрозе особо тяжелого протекания болезни, особенно у лиц, входящих в группы риска. Но эти средства следует принимать, по возможности, в течение 48 часов после начала заболевания.
- ▶ Антибиотики бесполезны при лечении заболеваний, вызываемых вирусами. Они применяются дополнительно в случае развития бактериальных осложнений.
- ▶ Часто мойте руки с мылом и избегайте, по возможности, пожатия рук.
- ▶ Не чихайте и не кашляйте на других людей. Отворачивайтесь и чихайте или кашляйте в одноразовый носовой платок или в локтевой изгиб. Если при чихании или кашле Вы все же держите руку перед ртом, то как можно быстрее вымойте руки. Это же касается и случаев использования одноразовых платков.
- ▶ Касайтесь как можно меньше руками слизистых оболочек глаз, рта и носа.

## Какие меры защиты можно принять?

### Вакцинация

Лучшей защитой от инфлюэнцы является вакцинация. Ее следует проходить ежегодно, лучше всего в октябре и ноябре. Состав вакцины меняется ежегодно, в зависимости от видов вирусов, которые предположительно приведут к развитию эпидемии.

«Постоянная комиссия по вакцинации» (STIKO) рекомендует вакцинацию лицам, которые особо подвержены опасности заболевания гриппом:

- ▶ лица старше 60 лет
- ▶ беременные, начиная с четвертого месяца беременности; при хронических основных заболеваниях - начиная с первого дня беременности
- ▶ дети, подростки и взрослые с повышенной опасностью для здоровья вследствие основных болезней, например, люди с хроническими болезнями сердца, легких, а также страдающие хронической почечной недостаточностью, диабетом или другими заболеваниями, вызванными нарушением обмена веществ, хроническими неврологическими заболеваниями, например, рассеянным склерозом, врожденными или приобретенными нарушениями иммунной системы, ВИЧ-инфекцией
- ▶ сотрудники и жильцы домов престарелых
- ▶ лица с повышенным риском заразиться и заразить других людей, например, медицинский персонал или сотрудники организаций с большим наплывом посетителей

### Гигиена

- ▶ Регулярно и тщательно мойте руки с мылом! После мытья тщательно вытирайте руки чистым полотенцем. Это особенно касается тех случаев, если Вы входили в контакт с больным или брали предметы, которых ранее касался больной.
- ▶ Касайтесь как можно меньше руками слизистых оболочек глаз, рта и носа.
- ▶ Во время эпидемий гриппа избегайте, по возможности, пожатия рук, и не приближайтесь к чихающим или кашляющим лицам.
- ▶ По возможности, избегайте тесного контакта с больным, в том числе и в семье.

# ГРИПП (ИНФЛЮЭНЦА)

## Где можно получить информацию?

Дальнейшие консультации и информацию можно получить в управлении здравоохранения. В связи с тем, что заболевания гриппом согласно Закону о защите от инфекционных болезней должны быть зарегистрированы в управлении здравоохранения, у него имеется информация о текущей ситуации и большой опыт в отношении гриппа.

Дальнейшую (профессиональную) информацию о текущей ситуации можно найти на сайте Института Роберта Коха ([www.rki.de/influenza](http://www.rki.de/influenza)).

Дальнейшая информация о защите от инфекционных болезней посредством вакцинации и гигиены приведена на сайте Федерального центра медицинского просвещения ([www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de), [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de)).



STEMPEL

Издатель: Федеральный центр медицинского просвещения, Кельн.  
Все права защищены.

Подготовлено совместно с Федеральным союзом врачей государственной службы здравоохранения, а также по согласованию с Институтом Роберта Коха.

Эту информацию можно бесплатно скачать с сайта [www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de).