

Временное руководство CDC по уходу за больными гриппом А (H1N1) в домашних условиях

Инфекция нового вируса гриппа А (H1N1) (ранее известного как свиной грипп) имеет широкий спектр симптомов, в том числе высокую температуру, кашель, боль в горле, боли в теле, головную боль, озноб и слабость. Некоторые заболевшие жаловались на понос и рвоту, которые они связывали с гриппом. Как и сезонный грипп, новый грипп А (H1N1) у людей может варьироваться по тяжести от легкой до тяжелой формы. Инфекция нового гриппа А (H1N1) способна вызывать тяжелое течение заболевания, которое может привести к воспалению легких, дыхательной недостаточности и даже смерти. У отдельных групп пациентов развитие тяжелой формы заболевания в результате инфекции нового гриппа А (H1N1) наиболее вероятно: например, у беременных женщин и лиц с хроническими заболеваниями. Иногда одновременно с заражением вирусами гриппа или после него может развиваться бактериальная инфекция, вызывающая воспаление легких, инфекции ушей или носа.

Приведенная ниже информация поможет вам обеспечить безопасный уход на дому за больными во время вспышки заболеваемости гриппом или пандемии гриппа.

Как распространяется грипп

Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при кашле и чихании. Заражение может произойти, когда капли, образующиеся при кашле или чихании инфицированного человека, переносятся по воздуху и попадают в рот или нос окружающих людей. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно – бытовым путём в тех случаях, если человек прикоснется к слизистым выделениям на другом человеке или предмете, а затем прикоснется к собственному рту или носу не вымыв руки.

Лицам, заболевшим новым гриппом А (H1N1), за которыми осуществляется уход в домашних условиях, следует:

- проконсультироваться со своим врачом по поводу специального лечения, которое может им потребоваться в случае, если они беременны или имеют такие заболевания, как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, астма или эмфизема;
- проконсультироваться со своим врачом по поводу того, следует ли им принимать противовирусные препараты;

- оставаться дома в течение 7 дней после проявления симптомов или до тех пор, пока в течение 24 часов у них не будет наблюдаться никаких симптомов, за исключением необходимости обратиться за медицинской помощью или других неотложных случаях;
- как можно больше отдыхать;
- пить больше жидкостей (такие, как вода, бульон, напитки для спортсменов, электролитические растворы для младенцев) во избежание обезвоживания;
- прикрывать нос и рот при кашле и чихании; как можно чаще мыть руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе, особенно после использования носовых платков и после кашля или чихания в руки;
- носить маску (при ее наличии), находясь в одном помещении с другими членами семьи, в целях предотвращения передачи им вируса; это особенно важно, если другие члены семьи подвержены высокому риску осложнений от гриппа;
- избегать тесного контакта с другими людьми — не ходить на работу или на учебу во время болезни;
- внимательно следить за возможным появлением тревожных симптомов (см. ниже), которые могут указывать на необходимость обратиться за медицинской помощью.

Лекарства для облегчения симптомов гриппа

Проконсультируйтесь с вашим врачом или фармацевтом по поводу правильного и безопасного применения лекарств

Противовирусные препараты помогают облегчить симптомы гриппа, но для их приобретения необходим рецепт. В большинстве случаев полное выздоровление возможно и без приема противовирусных препаратов. Тем не менее лицам с повышенным риском тяжелых осложнений гриппа или с тяжелым течением этого заболевания при госпитализации необходимо назначать противовирусные препараты. Противовирусные препараты назначаются пациентам в возрасте от 1 года и старше.

Грипп может вызывать появление бактериальных инфекций или протекать одновременно с бактериальными инфекциями. Поэтому некоторым больным также назначаются антибиотики. Более серьезная или затяжная форма заболевания или случаи, когда состояние больного облегчается, а затем вновь ухудшается, может свидетельствовать о наличии сопутствующей

бактериальной инфекции. Если у вас есть какие-либо опасения по этому поводу, проконсультируйтесь со своим врачом.

Внимание! Не давайте аспирин (ацетилсалициловую кислоту) заболевшим гриппом детям или подросткам, так как это может привести к редкой, но серьезной болезни, называемой синдромом Рея.

Проверяйте этикетки с ингредиентами безрецептурных препаратов от простуды и гриппа, чтобы узнать, содержат ли они аспирин.

- Детям от 5 лет и подросткам для облегчения симптомов гриппа можно принимать медикаменты **без** аспирина.
- Детям младше 4 лет **НЕ СЛЕДУЕТ** давать безрецептурные лекарства от острых респираторных заболеваний без консультации с врачом.
- Самая безопасная помощь при симптомах гриппа у детей младше 2 лет — это использование увлажнителя воздуха и всасывающей груши для удаления слизи.
- При высокой температуре и болях можно применять жаропонижающие средства.
- Безрецептурные препараты против простуды и гриппа, прием которых осуществляется в соответствии с инструкциями на упаковке, могут помочь в смягчении некоторых симптомов, таких как кашель и заложенность носа. Важно отметить, что эти препараты не снижают риск инфицирования для окружающих.
- Прежде чем принимать дополнительные дозы этих препаратов, ознакомьтесь со списком ингредиентов на упаковке, чтобы убедиться, что они не содержат ацетаминофен или ибупрофен, — избегайте превышения доз! Пациенты с заболеваниями почек или желудка должны проконсультироваться со своим врачом, прежде чем принимать какие-либо нестероидные противовоспалительные препараты.

Проконсультируйтесь со своим врачом или фармацевтом, если вы уже принимаете другие безрецептурные или рецептурные лекарства, не связанные с лечением гриппа.

Когда вызывать скорую помощь

Немедленно вызывайте врача, если у больного, находящегося дома, отмечаются:

- затрудненное дыхание или боль в груди;
- багровая или синюшная окраска губ;

- рвота и сильная тошнота;
 - признаки обезвоживания, такие как головокружение при вставании, отсутствие мочеиспускания или (у младенцев) отсутствие слез при плаче;
 - припадок (например, неконтролируемые судороги);
- снижение быстроты реакций или спутанность сознания.

Меры для уменьшения распространения гриппа в доме

При уходе за членом семьи, который болен гриппом, наиболее важными способами защиты себя и других здоровых лиц являются следующие.

- Обеспечить максимальную изоляцию больного, особенно от лиц с повышенным риском тяжелых осложнений гриппа.
- Напоминать больному прикрывать нос и рот при кашле и чихании и мыть руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе, особенно после кашля и чихания.
- Заставлять всех членов семьи чаще мыть руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе. Детям, возможно, потребуется напоминать или помогать мыть руки.
- Проконсультироваться с врачом о необходимости приема противовирусных препаратов, таких как озельтамивир (Тамифлю®) или занамивир (Реленза®), для профилактики гриппа среди тех, кто контактирует с больным, особенно беременных женщин или лиц с хроническими заболеваниями.
- Если вы находитесь в группе высокого риска осложнений от гриппа, вам следует стараться избегать близкого контакта (в пределах 2 метров) с членами семьи, заболевшими гриппом. Если близкий контакт с больным неизбежен, рекомендуется ношение маски или респиратора, если таковые имеются и при их переносимости. Больным членам семьи не разрешается уход за младенцами.

Размещение больного

- Держите больного в комнате, изолированной от помещений общего пользования в доме. (Например, в отдельной спальне с собственной ванной, если это возможно.) Держите дверь в комнату больного закрытой.

- Кроме необходимости получения медицинской помощи или других неотложных случаев, больные гриппоподобными заболеваниями должны оставаться дома, свести к минимуму контакты с другими лицами и не отправляться в поездки в течение 7 дней после появления симптомов или до тех пор, пока в течение 24 часов не будет наблюдаться никаких симптомов. Дети, особенно младшего возраста, могут быть заразными и более длительное время.
- Если больному гриппом необходимо выйти из дома (например, в больницу), он должен надеть маску, если она имеется, и прикрывать нос и рот при кашле или чихании.
- Если больной находится в помещении общего пользования вблизи от других лиц, следите, чтобы на нем была маска.
- По возможности больные должны пользоваться отдельной ванной/туалетом. Это помещение должно ежедневно обрабатываться бытовым дезинфицирующим средством.

Защита остальных членов семьи

- У больного не должно быть посетителей, кроме медработников. Телефонный звонок безопаснее, чем визит.
- Если возможно, за больным должен ухаживать только один взрослый в семье. По возможности эти функции не должны выполнять люди с повышенным риском тяжелых осложнений в результате гриппа.
- Если вы находитесь в группе высокого риска осложнений от гриппа, вам следует стараться избегать тесного контакта с членами семьи, больными гриппом. Если близкий контакт с больным неизбежен, рекомендуется ношение маски или респиратора.
- Не разрешайте беременным женщинам ухаживать за больным, так как беременные женщины подвержены повышенному риску осложнений от гриппа, во время беременности иммунитет снижается.
- Не разрешайте больным членам семьи ухаживать за младенцами и другими представителями групп высокого риска осложнений от гриппа.
- Все члены семьи должны чаще мыть руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе, в том числе после каждого контакта с больным или пребывания в его комнате или ванной.
- Используйте бумажные полотенца для вытирания рук после мытья или выделите отдельные тканевые полотенца на каждого члена семьи. Например, полотенца разного цвета для каждого.

- При возможности следует хорошо проветривать помещения общего пользования в доме (например, держать открытыми окна в туалете, кухне, ванной комнате и т.д.).
- Для профилактики гриппа можно применять противовирусные препараты, поэтому проконсультируйтесь с врачом о необходимости их приема отдельными членами семьи.

Если вы ухаживаете за больным

- Избегайте контакта с больным лицом к лицу.
- Взяв на руки больного ребенка, держите его так, чтобы его подбородок лежал у вас на плече — так он не будет кашлять вам в лицо.
- Мойте руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе после каждого прикосновения к больному или его носовым платкам или белью.
- Проконсультируйтесь со своим врачом, следует ли лицу, осуществляющему уход за больным, для профилактики гриппа принимать противовирусные препараты.
- Если вы находитесь в группе высокого риска осложнений от гриппа, вам, по возможности, не следует ухаживать за больным.
- Если вы находитесь в группе высокого риска осложнений от гриппа, вам следует стараться избегать тесного контакта с членами семьи, заболевшими гриппом. Если близкий контакт с больным неизбежен, рекомендуется ношение маски или респиратора. **Следите за появлением симптомов гриппа у себя и членов семьи и звоните по телефонам «горячей линии» или обращайтесь в медицинское учреждение, если такие симптомы возникли.**

Использование масок для лица или респираторов

- По возможности избегайте тесного контакта (в пределах 2 метров) с больным гриппом.
- Если близкий контакт с больным необходим (например, при уходе за больным младенцем), по возможности сократите время близкого контакта до минимума и старайтесь носить маску (например, хирургическую маску) или одноразовый респиратор.
- Респиратор, который плотно прилегает к лицу, способен отфильтровывать мелкие частицы, которые могут проникать по краям маски, однако по сравнению с маской через респиратор труднее дышать в течение длительного периода времени.

- Маски и респираторы можно приобрести в аптеках, строительных или хозяйственных магазинах.
- Используйте респиратор, если вы помогаете больному, выполняющему лечебные процедуры для дыхательных путей с помощью распылителя или ингалятора по указанию лечащего врача. Такие лечебные процедуры для дыхательных путей необходимо по возможности проводить в отдельной комнате вдали от помещений общего пользования в доме.
- Использованные маски и респираторы следует снимать и сразу же помещать в мусорный пакет, чтобы их поверхности больше ни с чем не соприкасались.
- По возможности избегайте повторного использования одноразовых масок и респираторов. Если используется тканевая маска многократного использования, ее необходимо стирать с обычным стиральным порошком и сушить в горячей сушилке стиральной машины.
- Сняв маску или респиратор, вымойте руки водой с мылом или дезинфицирующим средством для рук на спиртовой основе.

Домашняя уборка, стирка и удаление отходов

- Выбрасывайте носовые платки и другие одноразовые предметы, использованные больными, в мусорное ведро. Мойте руки после прикосновения к использованным носовым платкам и аналогичным отходам.
- Содержите в чистоте поверхности (в частности, прикроватные тумбочки, поверхности в ванной комнате, а также детские игрушки), протирая их бытовым дезинфицирующим средством согласно инструкциям на его этикетке.
- Постельное белье, посуду и кухонные приборы, используемые больными, необязательно мыть и стирать отдельно от других, но важно не допускать их использования без тщательного предварительного мытья и стирки.
- Стирайте белье (например, постельное белье и полотенца) хозяйственным мылом и сушите в горячей сушилке стиральной машины. Во избежание заражения старайтесь не брать белье в охапку перед стиркой. Сразу после соприкосновения с грязным бельем вымойте руки водой с мылом или жидкостью для очищения рук на спиртовой основе.
- Столовую посуду необходимо мыть либо в посудомоечной машине, либо вручную, водой с мылом.