

Если у вас ВИЧ/СПИД, вас может беспокоить вопрос, в какой форме у вас будет протекать заболевание в случае заражения вирусом гриппа H1N1 (свиной грипп). По полученным ранее данным, у людей с ВИЧ/СПИД не наблюдалась более высокая, по сравнению с другими, заболеваемость обычным гриппом. Однако у носителей ВИЧ-инфекции и, в особенности, у людей с низким уровнем лимфоцитов CD4 или СПИД возможны более серьезные осложнения в случае заболевания обычным гриппом. Вполне возможно, что у носителей ВИЧ-инфекции могут возникнуть более серьезные осложнения в случае заболевания гриппом H1N1.

### Лучшее средство защиты – это вакцинация

Людам с ВИЧ/СПИД настоятельно рекомендуется получить вакцину от гриппа H1N1. Обсудите со своим врачом возможность получения вакцины от гриппа H1N1 как можно скорее. Кроме того, обязательно сделайте прививку от обычного гриппа, если есть возможность получить вакцину. Обычный грипп может привести к серьезным осложнениям у людей с ВИЧ/СПИД.

### Зачем нужна вакцинация сейчас – разве эпидемия гриппа не идет на спад?

Обычно наибольшая активность гриппа в штате Нью-Йорк наблюдается с января по март, но сезон гриппа длится до мая. Если вы прямо сейчас сделаете прививку от обычного гриппа и от гриппа H1N1, это обеспечит вам защиту от гриппа на весь оставшийся сезон – на эту зиму и весну.

### Ежедневно соблюдайте эти правила

Вы сами, ваша семья и ваши друзья можете многое сделать для предотвращения распространения микробов и снижения опасности заболевания как обычным гриппом, так и гриппом H1N1.

- Регулярно мойте руки теплой водой с мылом, или используйте спиртосодержащее дезинфицирующее средство для мытья рук, если нет возможности воспользоваться водой и мылом.
- Кашляйте и чихайте в носовой платок (или в руку у локтевого сгиба).
- Как можно меньше касайтесь глаз, носа и рта. Микробы распространяются именно таким путем.
- Постарайтесь избегать тесного контакта с больными людьми и оставайтесь дома, если плохо себя чувствуете.

### Ведите здоровый образ жизни

Регулярно питайтесь, хорошо высыпайтесь и старайтесь избегать стресса, насколько это возможно. Здоровый образ жизни снижает вероятность заболевания гриппом и другими инфекциями, а также помогает вашей иммунной системе бороться с гриппом в случае, если вы все же заболели.

Если вы в настоящее время принимаете антиретровирусные препараты или лекарственные средства для профилактики оппортунистических инфекций, обязательно продолжайте назначенное вам лечение и следуйте рекомендациям своего лечащего врача, чтобы поддерживать, насколько это возможно, нормальную работу своей иммунной системы.

Если член вашей семьи или человек, с которым вы тесно общаетесь, заболел гриппом или у него наблюдаются явления, напоминающие симптомы гриппа, проконсультируйтесь с врачом о необходимости приема антивирусных препаратов для профилактики гриппа.

### Следите за появлением симптомов гриппа

Симптомы гриппа H1N1 такие же, как у обычного гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости, иногда наблюдаются диарея и рвота. Если вы подозреваете, что заболели новым гриппом H1N1, делайте то же, что вы предприняли бы в случае обычного гриппа, – незамедлительно обратитесь за консультацией к врачу. Врач примет решение о необходимости назначения анализов и лечения.

Более подробные сведения см. по адресу: [www.nyhealth.gov](http://www.nyhealth.gov) и [www.flu.gov](http://www.flu.gov).  
Обращайтесь к врачу за консультацией по конкретным вопросам и проблемам.