

Многие интересуются различиями между обычным гриппом и гриппом H1N1. Возбудителем гриппа H1N1 является новый вирус, отличающийся от вируса обычного гриппа, вспышки которого, как правило, наблюдаются каждую осень и весну. Вирус-возбудитель обычного гриппа каждый год немного меняется, но эти изменения незначительны, и организм людей обладает некоторой сопротивляемостью к этому вирусу. В этом году распространяющийся вирус гриппа является новым и в значительной степени отличается от старого, поэтому организм многих людей, в особенности молодых, не может противостоять ему должным образом. Вот почему так много людей заболело гриппом H1N1 весной и осенью 2009 года, и мы ожидаем, что еще большее число людей, особенно детей, заболеют гриппом этой зимой и весной.

Каждый год люди болеют гриппом, и каждый год кто-то из них умирает или попадает в больницу. Среди людей, в наибольшей степени подверженных гриппу H1N1, и у которых болезнь может протекать в наиболее тяжелой форме, – беременные женщины, дети в возрасте до 5 лет, люди любого возраста с некоторыми хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет или болезнь легких), дети и молодые люди в возрасте до 19 лет, в течение длительного времени принимающие аспирин, пожилые люди в возрасте от 65 лет и старше, а также пациенты домов престарелых и иных учреждений для людей с хроническими заболеваниями.

Лучшее средство защиты – это вакцинация

Поскольку вакцинация – это лучшая защита от гриппа H1N1, важно, чтобы все прошли вакцинацию как можно скорее. По состоянию на 10 декабря 2009 года, **вакцина от гриппа H1N1 теперь доступна для всех, и любой человек в возрасте старше шести месяцев может и должен получить эту вакцину.**

Прохождение вакцинации особенно важно для людей, наиболее подверженных гриппу H1N1. В это число входят беременные женщины, люди, живущие с детьми младше 6 месяцев или ухаживающие за ними, работники здравоохранения, сотрудники скорой помощи, люди в возрасте от 6 месяцев до 24 лет, а также люди в возрасте от 25 до 64 лет, имеющие хронические заболевания или нарушения иммунной системы. Поскольку одновременно с гриппом H1N1 существует опасность заражения обычным гриппом, вы должны также получить вакцину от обычного гриппа, если она доступна. Прохождение вакцинации снижает вероятность того, что вы заразите гриппом других людей.

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.

Следите за появлением симптомов гриппа

Грипп сопровождается следующими симптомами: повышенная температура, кашель, насморк, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости. При заболевании гриппом H1N1 иногда отмечаются диарея и рвота. Если у вас наблюдаются эти явления, оставайтесь дома и ограничьте контакт с другими людьми, по крайней мере, еще в течение 24 часов после исчезновения признаков жара, произошедшего без применения лекарственных средств. Большинство людей могут переносить грипп в домашних условиях без необходимости медикаментозного лечения. Однако если у вас высока вероятность возникновения осложнений при заболевании гриппом, обратитесь к врачу.

Меры против гриппа

Для предотвращения распространения микробов и снижения опасности заболевания гриппом и заражения других людей ежедневно соблюдайте такие правила:

- При кашле и чихании прикрывайте нос и рот носовым платком или рукавом – не руками. Выбрасывайте использованный носовой платок.
- Регулярно мойте руки теплой водой с мылом, в особенности после кашля или чихания. Для очистки рук также можно использовать спиртосодержащий гель, если нет возможности воспользоваться умывальником.
- Старайтесь не касаться глаз, носа и рта. Микробы распространяются именно таким путем.
- Избегайте тесного контакта с больными людьми. Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (1,8 м) от кашляющего или чихающего человека.
- Если вы больны гриппом и вам предстоит находиться поблизости от других людей, обязательно наденьте на лицо маску. Если вам необходимо заботиться о больном гриппом, но при этом у вас существует высокая вероятность осложнений в случае заболевания, вам также следует носить маску.

Более подробные сведения см. по адресу: www.nyhealth.gov и www.flu.gov.