**Основные факты о «свином гриппе»**

С наступлением холодов вероятность подхватить острое респираторное вирусное заболевание возрастает в несколько раз. Но разновидностей этой болезней великое множество, и каждое из них протекает со своими особенностями. Некоторые заболевания переносятся относительно легко, через несколько дней человек полностью поправляется и продолжает работать и вести активный образ жизни. Однако некоторые ОРВИ весьма серьезны и могут принести значительный вред здоровью. Среди них – так называемый «свиной грипп», который по прогнозам многих специалистов, этой зимой будет особенно распространен.

**Что такое свиной грипп?**

«Свиной грипп»**–**это разновидность острых респираторных вирусных инфекций, которая вызывается вирусом гриппа А (H1N1).Для человека далекого от медицины это не означает абсолютно ничего. Однако для того, чтобы свести к минимуму риск заражения, необходимо знать особенности этой болезни.

**История распространения свиного гриппа**

Вирус, вызывающий «свиной грипп», был открыт еще в 30-е года прошлого века и в течение 50-ти лет циркулировал исключительно у свиней, поэтому не представлял угрозы для человека. Однако в результате мутации вируса (вероятнее всего), он постепенно стал поражать и людей. Сначала случаи заражения людей «свиным гриппом» были отмечены в Мексике, Канаде и США. А в последние годы заболевание стало принимать характер пандемии, то есть [вирус](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/virus/) распространился по большому числу стран, в том числе Европейских. В Россию заболевание пришло осенью 2009 года.

Ответим на наиболее важные вопросы о «свином гриппе»

**Кто может быть источником болезни?**

Источник заболевания – свинья или человек, зараженный вирусом свиного гриппа.

**Каким образом передается вирус?**

Вирус свиного гриппа передается воздушно капельным или бытовым путем. Чаще всего причиной заболевания могут служить немытые руки и предметы быта. После попадания на различные поверхности, [вирус](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/virus/) продолжает жить в течение 2-х часов, после чего погибает.

**Где чаще всего можно инфицироваться?**

В период эпидемии наиболее опасными являются места скопления большого количества людей – магазины, кафе, детские сады, школы, спортивные секции.

**Когда больной человек наиболее опасен для окружающих?**

Человек становится заразным за 1 сутки до начала развития клинических проявлений и в течение 7-10 дней самой болезни.

**Кто больше всего подвержен заболеванию?**

Вирус «свиного гриппа» атакует чаще всего наиболее уязвимый контингент людей – дети до 5-ти лет, пожилые люди старше 65 лет, беременные и кормящие женщины, люди, страдающие различными хроническими заболеваниями.

**Сколько длится инкубационный период?**

Инкубационный период заболевания длится от 1 до 10 дней, в среднем  4 дня.

**Как проявляется свиной грипп?**

Основные клинические признаки заболевания:

* Выраженная интоксикация.  Она проявляется лихорадкой до 40°С, болями и ломотой в мышцах, суставах, костях, головной болью, слабостью, сонливостью, болью при движении глазных яблок.
* Респираторный симптом. Он проявляется ощущением сухости и першения в горле, сухим надсадным кашлем, чувством нехватки воздуха, заложенность и [выделения](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/vydeleniya/) из носа.
* Диспептический синдром. Особенностью именно свиного гриппа служит частое присоединение тошноты, рвоты, болей в животе, [диарея](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/diareya/).

**Чем так опасен «свиной грипп»?**

Особенностью этого заболевания является то, что оно нередко дает осложнения в виде воспаления легких, менингитов, энцефалитов, особенно в уязвимых категориях (дети, пожилые, беременные женщины).

**Что делать, если чувствуешь, что заболел?**

Немедленно вызывать врача. Он назначит специфические противовирусные препараты и это поможет снизить риск того, что Вы заразите своих близких. Так же он назначит симптоматическую терапию, которая облегчит состояние, и вовремя сможет распознать развитие осложнений. Если заболели, то не стоит в течение 7 дней выходить из дома, чтобы не инфицировать других.

**Как можно снизить риск заболеть свиным гриппом?**

Основные меры профилактики, это:

* Избегать места скопления большого количества людей.
* Если избежать посещения общественных мест невозможно – носить средства индивидуальной защиты (маску).
* Как можно чаще мыть руки, пользовать спиртосодержащими дез. средствами, ежедневно менять полотенце, не пользоваться полотенцами в общественных местах.
* Полноценно питаться, особенно важны белковые продукты и витамины.

Составила: старшая медсестра детского сада №74 Беляева Мария Николаевна.