

## **ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ВЪВ ВРЪЗКА С НОВИЯ ГРИПЕН ВИРУС ПРИ ХОРАТА**

След възникването през м. април т.г. на новия грипен вирус А(Н1N1) при хората и изнасяне на инфекцията извън страната, в която се появи, Световната здравна организация (СЗО) определи ситуацията като критична за общественото здраве и 3-та степен за тревога за пандемия.

Епидемичната ситуация се разви динамично и започна бързо разпространение на инфекцията в международен мащаб. Вече има доказателства за постоянно предаване от човек на човек, а степен за тревога за грипна пандемия нарастна до последна 6-та фаза.

Има вероятност от нарастване на пандемията, но това не е неминуемо. СЗО препоръчва да не се затварят границите и да не се ограничават международните пътувания и търговията. Болните лица е желателно да отложат своето пътуване, а заболели след завръщането си да потърсят медицинска помощ.

За Европейския съюз приоритет остава ограничаването на взривовите с предаване на инфекцията в рамките на една държава.

Министерството на здравеопазването в България следи развитието на епидемичната обстановка, в тясно сътрудничество с Европейския офис на СЗО и Европейския център за контрол на заболяванията. Засилени са мерките за контрол на пътниците на граничните пунктове и в страната, с цел ранно изолиране и ограничаване на разпространението на новия грипен вирус при хората на територията на Република България.

### **Какво представлява и как се разпространява новия грип?**

Грипът е инфекциозно заболяване, с което всеки от нас се е срещал повече или по-малко и всеки от нас е прекарвал в по-лека или по-тежка форма.

Причинява се от три групи грипни вируси - А (два подтипа), В и С. Тъй като тези вируси са слабо устойчиви на топлина и изсушаване, типичното разпространение на заболяването е характерно за влажните и студени месеци от годината. В тези месеци на годината обикновено се събират по-големи групи хора на затворени места (градски транспорт, учреждения и др.), което способства за бързото и широко разпространение на инфекцията.

Грип тип А и В са разпространени по целия свят и се проявяват предимно през зимата под формата на епидемии. Грип С се проявява като единични случаи и води до заболяване с леко протичане.

**Новият грипен вирус при хората** е нова вирусна инфекция, спрямо която хората нямат защита и всеки може да се разболе.

### **Грипните вируси се разпространяват по въздушно-капков път.**

Те се предават от болни на здрави хора при кихане и кашляне, посредством малки частици от секрет, които се отделят от носа и устата. Вирусите навлизат в носа, гърлото или белия дроб и започват бързо да се размножават в клетките на лигавицата. Предаването на вирусите на грипа по контактен път (чрез допир до заразени повърхности) е доста по-рядко. Когато болните използват кърпичка или ръката си за да покрият носа и устата при кихане и кашляне, те ги замърсяват с

вируси и докосвайки предмети и повърхности след това замърсяват и тях. Човек може да се зарази и при контакт с заразени повърхности, чрез докосване след това на очите, носа или устата.

Вирусите са устойчиви във външната среда и могат да преживеят няколко часа върху повърхности, така че честото измиване на ръцете спомага за намаляване на възможността за заразяване.

### **Как въздейства грипният вирус на организма?**

Грипният вирус атакува клетките, покриващи дихателните пътища, залавя се за тях и ги разрушава. Засяга се цялата дихателна лигавица с увреждане на кръвоносни съдове и поява на оток и микрокръвоизливи.

Грипната инфекция може да създаде благоприятни условия за развитието на пневмония. Увредата на клетките, покриващи дихателните пътища, предизвикана от действието на вирусите, благоприятства развитието на бактериална инфекция (суперинфекция, насложена върху грипната), например със стафилококи или пневмококи (вид бактерии).

### **Какъв е инкубационния период на грипа?**

Инкубационният период на сезонния грип (периода от заразяването до появата на първите симптоми) е от 12 до 48 часа.

По данни от епидемиологичните проучвания инкубационният период на новия грип при хората е до 7 дни.

Човек, след заразяване с грип, започва да го разпространява 1 ден преди изявата на първите симптоми, т.е. все още се чувства здрав, но разпространява вируси сред околните. След началото на заболяването това разпространение на вируси от болния може да продължи от 3 до 7 дни, като при деца този период може да е по-дълъг. При някои хора, инфектирани с вируса на грип, може да липсват белези на заболяване, но въпреки всичко те да разпространяват инфекцията в обществото.

### **Какво е епидемия и какво пандемия?**

За епидемия се говори при неочаквано, рязко нарастване на случаи от дадена болест до стойност над нормалната, засягаща голям брой хора и разпространена на голяма площ в страната.

Разпространението на дадено заболяване по целия свят се обозначава като пандемия. За последните 100 години е имало три грипни пандемии:

- през 1918г. "Испански грип"
- през 1957г. "Азиатски грип"
- през 1968г. "Хонгконгски грип"

Тези пандемии са взели милиони жертви по целия свят. Това се случва поради способността на грипните вируси да мутират – както вътре в себе си, така и обменяйки гени помежду си. В първия случай се касае за точкови мутации, което води до поява на нов подтип и развитието на епидемии, във втория случай – при размяна на части между различни грипни щамове за появата на нов вирусен щам, който може да доведе до пандемия.

Човешката популация изгражда нетраен имунитет срещу подтиповете на различните грипни вируси и за това по време на епидемия заболяването се ограничава в някакви рамки.

Към новопоявилите се щам няма развит имунитет, който да спре разпространението му, поради което е възможно възникването на пандемия.

### **Какви са симптомите на грипа?**

Симптомите на новия грипен вирус при хората не се различават от тези при сезонния човешки грип. Инфекцията протича като остро респираторно заболяване, което може да се усложни, най-често с пневмония.

Характерно за грипа е внезапното начало, което може да включва само част или всички от следващите симптоми:

- втрисане
- повишена температура над 38°C
- общо неразположение, отпадналост, лесна уморяемост
- главоболие
- кашлица с оскъдни жилави хрчки
- болки и зачервяване на гърлото
- секреция и запушване на носа
- болки по мускулите и ставите
- гадене и повръщане
- разстройство

По правило температурата се задържа 2-3 дни. Нейното повторно покачване обикновено означава вторична инфекция.

### **Какви са усложненията на грипа?**

Застрашени са децата и хора в напреднала възраст със съществуващи заболявания и пациенти с понижени защитни сили.

Най-често се наблюдава развитие на нова, допълнителна, бактериална инфекция (суперинфекция) във вече засегнатите от грипния вирус органи.

Като усложнения на грипната инфекция могат да се наблюдават пневмония, синусит, отит, миокардит, менингит и други.

### **Как да защитим себе си и своите близки?**

Експертите приемат, че сезонната противогрипна ваксина не осигурява защита срещу новия грип. Работи се по създаването на отделна ваксина, което отнема няколко месеца за изолиране на вируса и производството на ваксината.

Противовирусните препарати не са ваксини и не се използват масово за предпазване от инфекция. Те облекчават състоянието на болните, намаляват продължителността на боледуване и риска от усложнения.

### **Какво мога да направя, за да се предпазя от заразяване?**

Избягвайте близък контакт с болни лица. Ако сте болен, стойте на безопасно разстояние от другите, за да ги предпазите от заболяване.

При заболяване останете вкъщи и не ходете на работа или училище, както и се въздържайте от излизания по други причини. Това ще предпази другите от заразяване с вашата болест.

Избягвайте местата с много хора и масовите мероприятия.

При кихане и кашляне закривайте носа и устата си с носна кърпичка. Това може да предпази околните от заболяване. След употреба изхвърляйте носните кърпички в кофата за битов отпадък.

Миенето на ръцете ще ви предпази от микроби. Измивайте ръцете си често и в продължение на най-малко 20 секунди със сапун и вода, особено след кашляне или кихане. При липса на условия за миене може да се използват влажни хигиенни кърпички за ръце. Избягвайте да докосвате очите, носа или устата си, тъй като микробите често се разпространяват, когато човек докосне заражена с микроби повърхност, а след това докосне и очите, носа или устата си.

Почиствайте твърдите повърхности, като дръжки на врати, телефони, дистанционни управления и други често, като използвате обикновен почистващ препарат.

### **Стъпки, които трябва да предприемете, ако имате грипоподобно заболяване:**

Ако развиете грипоподобно заболяване, консултирайте се с личния си лекар, за да прецени има ли риск от среща с новия грипен вирус. Следва да предприемете общи предпазни мерки:

Измивайте редовно ръцете си със сапун и вода, особено след кихане и кашлица.

Покривайте устата и носа си с ръка или кърпичка за еднократна употреба при кашлица и кихане.

Избягвайте контакт с други хора.

Потърсете незабавно медицинска помощ в случай на затруднено дишане, гръдна болка, повръщане и екстремна диария, признаци на обезводняване.

Ако пътувате извън страната и в рамките на 7 дни след завръщането си развиете респираторна инфекция, консултацията с личния лекар или със специалист по инфекциозни болести **е строго препоръчителна**.

Покривайте устата и носа си с ръка или кърпичка за еднократна употреба при кашлица и кихане.

Избягвайте тесни контакти с други хора и не отивайте на работа или училище.

Използвайте хирургическа маска при възможност.

Потърсете незабавно медицинска помощ. Информирайте лекаря за клиничните симптоми; за съществуващи хронични заболявания като диабет, сърдечни болести, астма; за пътуване през последните 7 дни до район с постоянно разпространение на новия грипен вирус А (H1N1) от човек на човек; за близък контакт с потвърдени случаи на грипно заболяване и за близки контакти във вашия дом.

Избягвайте използването на обществения транспорт.