

**Врачи-эпидемиологи бьют тревогу: человечество угрожает самая настоящая пандемия нового инфекционного заболевания, с которым люди раньше не сталкивались. Эта хворь распространяется по всему миру, причем, с нарастающей динамикой.**

Впервые об этой заразе заговорили в 2009 г., когда в США, Канаде и Мексике началась эпизоотия свиней. Вскоре среди населения этих и некоторых других стран распространилось заболевание, симптомы которого были схожи с теми, от которых страдали хрюшки. Ученые быстро разобрались, что за враг перед ними. Им оказался так называемый свиной грипп – штаммы вирусов гриппа серотипа С и подтипов серотипа А (А/Н1N1, А/Н1N2, А/Н3N1, А/Н3N2 и А/Н2N#3). Для свиней он очень опасен – вымирают целые стада – но людям первое время не передавался. Однако, со временем он мутировал и стал распространяться по всему миру со страшной скоростью, ежегодно особенно в холодный сезон. Вирус этот весьма злобреден – отличается высокой проницаемостью и постоянными прогрессивными мутациями. Поэтому попытки найти вакцину против него почти не приносят никакого результата. А вот вакцина для людей была создана, но ее эффективность – 80%. При таких показателях, прививка не гарантирует защиту.

Особенно шустрым оказался штамм **H1N1**, причем, он же и самый опасный. Механизм его воздействия и начальные симптомы аналогичны таковым при поражении другими штаммами вируса гриппа. А вот далее начинается поражение клеток трахеи и бронхов – дегенерация, некроз и отторжение. Затем появляются токсические и токсико-аллергические реакции сердечно-сосудистой и нервной систем, переходящие в поражение сердечно-сосудистой системы – повышение проницаемости и ломкости стенок сосудов, нарушение микроциркуляции.

***Все эти «удовольствия» приводят к отеку легких с множественными кровоизлияниями в альвеолы, кровоизлияниям во внутренние органы, тромбозам вен, к внутричерепной гипертензии и отеку мозга. Столь серьезные повреждения довольно часто оказываются летальными. За 5 лет свиной грипп свел в могилу***

**около 7000 человек во всем мире. Более 400 из них – россияне.**

В начале этого года вирус «осчастливил» массовым нашествием и Россию. Он налетел сразу с двух сторон: из Украины через Ростов-на-Дону и Ростовскую область, а также из северной части Китая. Атака застала российских медиков почти врасплох: эпидемиологический порог начался гораздо раньше, чем его ожидали (по самым пессимистическим прогнозам). Но катастрофического распространения заболевания, к счастью, не случилось – в прошлом году прививку от гриппа, содержащего, в том числе, антитела к вирусу H1N1, сделали 40 млн. россиян, что и спасло ситуацию. Но несколько пациентов все же скончались.

Чтобы ни с кем из семьи *alma mater* не случилось ничего подобного, специалисты [Университетской клиники КФУ](#) в профилактических целях разработали несколько памяток, которые предлагаются вниманию общественности ниже. Между симптомами обычного гриппа и H1N1 есть некоторые различия. С ними можно ознакомиться [здесь](#).

### **Меры профилактики гриппа и ОРВИ**

**Грипп не лечится антибиотиками!** С первых часов заболевания необходимо применение противовирусных препаратов, таких как «Тамифлю», «Римантадин», «Амиксин», «Кагоцел» и др. **Не занимайтесь самолечением!**

Вирус гриппа поражает сосудистую систему, повышает проницаемость стенок мелких сосудов, что ведет к кровоточивости, токсины воздействуют на стенки сосудов, приводя к воспалительному процессу и инфекционно-токсическому синдрому (лихорадка, озноб, головная боль, боли в мышцах).

Грипп наиболее опасен для людей с хроническими заболеваниями (сахарный диабет, бронхиальная астма, болезни легких и сердечно-сосудистой системы), а также ослабленный иммунный ответ. В группе особого риска дети, беременные женщины и пожилые люди.

### **Чтобы не заразиться:**

- прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании и кашле;
- чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, эффективны также спиртосодержащие средства для очистки рук;
- старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту;
- старайтесь избегать близких контактов с больными.

### **Если уже заболели:**

- вызвать врача на дом;
- при наличии температуры оставаться дома с момента появления симптомов заболевания до тех пор пока в течение 24 часов не будет наблюдаться никаких симптомов;
- максимально избегать контактов с другими членами семьи, чтобы не распространять вирусную инфекцию;
- если вы вынуждены находиться в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску (менять каждые 2 часа), чтобы предотвратить распространение вируса.

### **Инструкции для руководства и профессорско-преподавательского состава КФУ.**

Во время эпидемии гриппа рекомендуется уменьшить количество массовых мероприятий. Ношение масок в учебных помещениях также поможет снизить риск передачи инфекции.

Учебные помещения необходимо как можно чаще проветривать. Роспотребнадзор РФ рекомендует – при заболеваемости свыше 30% от общей численности целесообразно совсем прекратить занятия студентов с не цикловой формой обучения, а у студентов с цикловой формой обучения отменить лекционные занятия.

Клининговым компаниям рекомендуется проведение влажной уборки

в учебных кабинетах с использованием бытовых моющих средств.

Студентам с симптомами гриппа и ОРВИ нужно обращаться к специалистам и проходить лечение дома, если не требуется госпитализация.

Для студентов с признаками гриппа и ОРВИ, проживающих в студгородке и Деревне Универсиады, необходимо вызвать врача из Студенческой поликлиники. Для остальных – терапевта из поликлиники по месту жительства (для студентов младше 18 лет – педиатра по месту жительства).

Проживающих в студгородке и Деревне Универсиады, больных с симптомами гриппа и ОРВИ лучше разместить в отдельной, специально выделенной для них, комнате с последующим обязательным вызовом врача – для решения вопроса о госпитализации.

Больные легкими формами после медосмотра могут оставаться в специально выделенной комнате – чтобы не заражать соседей по этажу.

Во время эпидемии гриппа рекомендуется освободить от посещения занятий беременных студенток. При выявлении на занятиях и в общежитиях беременных студенток с симптомами гриппа и ОРВИ, рекомендуется незамедлительно обратиться к врачу для решения вопроса о госпитализации.

**Выполняя эти несложные правила, руководство КФУ сможет значительно снизить риск увеличения количества заболевших студентов и сотрудников.**

***И напоследок: во всем мире сейчас ширится движение алармистов, значительную часть которого составляют так называемые «антипрививочники». Если вдруг таковые есть среди ваших знакомых – не поддавайтесь на их увещевания, никакой достоверной научной информации, подтверждающей их правоту, нет. Не становитесь жертвами невежества – сходите и сделайте прививку от гриппа.***