Вирус гриппа A (H1N1) — высокозаразное острое респираторное заболевание, открыто в 1931 году американским ученым Ричардом Шоупом. По официальной классификации, он относится к типу А (наиболее распространенный тип гриппа, вызывающий масштабные эпидемии). Самый распространенный подтип — H1N1, реже встречаются подтипы H1N2, H3N1 и H3N2.Вирус легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Распространяется воздушно-капельным путем.

Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Основные симптомы: высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом. Эти группы риска подвержены наиболее быстрому развитию осложнений.

Характерная особенность гриппа А(Н1N1) — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5–7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1) осложнения могут развиваться уже на 2–3 день болезни. Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстро, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Осознавая, чем опасен гриппА(Н1N1), следует принять все меры, для того чтобы не допустить возникновения данного заболевания. Лучшим способом защиты от такого гриппа эпидемиологи называют вакцинацию, однако сегодня, увы, прививаться уже поздно. Однако в качестве элементарной профилактики стоит следовать основным правилам защиты от вирусных инфекций.

Медики настоятельно рекомендуют соблюдать правила гигиены. А именно — как можно чаще мыть с мылом руки и лицо, особенно после поездок в общественном транспорте. Полоскать горло и промывать нос по возможности каждые 4 часа. Если получится, идеально вообще не выходить из дома, однако, если это невозможно, носить в людных местах одноразовые маски (менять каждые 4 часа!). Важно обрабатывать дезинфицирующими салфетками поверхности своих гаджетов — мобильных телефонов, айпадов и пр., а также очков — на них отлично выживают вирусы. В период эпидемии в качестве профилактики ощутимое значение имеет регулярное проведение влажной уборки в помещениях. Такую уборку нужно делать несколько раз в день.Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

По возможности в неблагоприятный период нужно избегать тех мест, где наблюдается большое скопление людей. Наиболее небезопасные места с точки зрения риска заражения– общественный транспорт, магазины, офисы и др. Помещения, в которых находится много людей, необходимо регулярно проветривать. С людьми, которые имеют явно выраженные признаки наличия респираторной инфекции, лучше не контактировать либо быть предельно осторожными во время подобного контакта.

Надо помнить, что вирус гриппа поражает, в первую очередь, ослабленных людей с низким иммунитетом. Все меры по укреплению иммунитета – полноценный отдых, качественное питание, здоровый сон, разумная физическая активность – снижают вероятность заболевания, а для заболевших - повышают шансы лёгкого протекания и благополучного исхода.

Ну а самое главное — не заниматься самодиагностикой и самолечением. При первых симптомах простуды вызывать врача.