

# Что следует знать о пандемии гриппа (flu pandemic).

## **Пандемия инфлюэнцы (гриппа)**

распространяется легко и быстро во многих странах и регионах мира.

Разговоры о пандемии гриппа часто ведутся в СМИ в последнее время. В течение XX века мир столкнулся с тремя пандемиями гриппа, причем во время самой страшной из них – пандемии «испанки» 1918 и 1919 годов – погибло свыше 20 миллионов человек.

Специалисты в области охраны здоровья предупреждают, что новая пандемия гриппа может начаться в любой момент. Они также говорят, что мы можем снизить число инфицированных и количество смертей.

А поскольку пандемический грипп передается теми же путями, что и сезонный, т.е. через капельки, выбрасываемые при чихании и кашле, или через прикосновение рук, то элементарные предосторожности могут значительно ограничить его распространение.

## **1. Что такое пандемия (pandemic)?**

Пандемия определяется ее масштабами. Эпидемия становится всемирной, т.е. пандемией, когда болезнь распространяется легко и быстро, охватывая многие страны и регионы мира, и поражая большой процент населения в местах своего распространения.

## **2. Как начинается пандемия гриппа?**

Вирусы, которые вызывают грипп, подвергаются постоянным мутациям. Пандемия начинается с появлением нового штамма гриппозного вируса, который отличается от обычных штаммов гриппа. Поскольку у людей нет иммунитета против нового вируса, он может быстро распространиться, заразив сотни тысяч человек. Пандемические штаммы гриппа часто возникают при смешении вируса животных или птичьего вируса с человеческим, в результате чего возникает новый вирус.

## **3. Каков период контагиозности?**

Грипп может быть заразным в течение 24-48 часов до появления симптомов и в течение пяти суток после их появления. Это означает, что вы можете быть распространителем вируса, сами не подозревая о том, что заражены.

## **4. Какая разница между обычным и пандемическим гриппом?**

Пандемический грипп может быть очень похожим на сезонный грипп. Однако, из-за того, что у людей слабый иммунитет или вообще нет иммунитета от вируса пандемического гриппа, болезнь может распространяться быстрее, чем при обычном гриппе.

Симптомы те же: температура, головная боль, боли во всем теле, усталость, заложенный нос, чихание, боль в горле и кашель. Однако эти симптомы могут быть гораздо более серьезными при пандемическом гриппе, при этом поражая людей, которые обычно не очень подвержены заболеванию сезонным гриппом – например, здоровых молодых людей. Как пример, во время пандемии 1918 и 1919 годов, смертность была самой высокой среди здоровых взрослых людей.

И обычный, и пандемический грипп распространяются одинаковым способом. Вирус гриппа передается когда больной чихает или кашляет, и капельки, содержащие вирус, попадают на слизистую носа, рта или глаз других людей. Он также может передаваться когда больной гриппом чихает или кашляет себе в руки, а потом заражает все, к чему он прикасается, например, дверные ручки. Другие могут заразиться, прикоснувшись к такому предмету, а затем к своему лицу.

**Пандемическим гриппом могут заболеть до 35% жителей Онтарио.**

Вот что необходимо знать о пандемии гриппа.

Обычный грипп	Пандемический грипп
Обычный грипп наблюдается каждый год.	Пандемический грипп случается всего лишь два или три раза в столетие.
Обычный грипп чаще всего наблюдается с ноября по апрель, а затем он исчезает.	Пандемический грипп обычно приходит в виде двух или трех волн с промежутками в несколько месяцев. Каждая волна длится около двух-трех месяцев.
Около 10% жителей Онтарио заболевают обычным гриппом каждый год.	В ходе вспышки пандемического гриппа, им могут заразиться до 35% жителей Онтарио.
Большинство зараженных обычным гриппом болеют, но чаще всего они выздоравливают в течение пары недель.	Около половины людей, зараженных пандемическим гриппом, заболеют. Большинство из них выздоровеют, но это может занять много времени. А некоторые умрут.
Обычный грипп особенно опасен для людей со слабой иммунной системой: для самых маленьких и самых старых, а также для лиц с определенными хроническими заболеваниями.	Пандемическим гриппом могут серьезно заболеть люди любого возраста, в зависимости от вируса.
В ходе обычного гриппозного сезона, до 2000 канадцев умирают от связанных с гриппом осложнений, например пневмония (pneumonia) (воспаление легких).	Во время пандемии гриппа, в Онтарио будет гораздо большее число инфицированных и, возможно, гораздо больше смертей.
Существуют ежегодные антигриппозные прививки, которые защищают людей от обычного гриппа.	Вакцины против пандемического гриппа не существует. Вакцину можно будет создать только через четыре-пять месяцев после начала пандемии.
Существуют медикаменты, которыми можно лечить обычный грипп.	Те же медикаменты могут помочь людям с пандемическим гриппом, но у нас может не хватить запасов для всех, и мы не будем знать, насколько эти лекарства эффективны, до тех пор, пока вирус не будет распознан.

## 5. Дойдет ли пандемия до Онтарио?

Да. При таком количестве авиарейсов между странами, пандемия гриппа, скорее всего, распространится по всем частям света, включая Онтарио.

Всемирная организация здравоохранения (World Health Organization) и специалисты по общественному здравоохранению во всем мире пристально наблюдают за появлением первых признаков пандемии гриппа, чтобы вовремя принять меры для замедления его распространения.

## 6. Что будет, если в Онтарио начнется пандемия гриппа?

После того, как вирус гриппа появится в Онтарио, он будет, вероятно, распространяться очень быстро. Многие заболеют и наши службы здравоохранения будут испытывать большую нагрузку.

В зависимости от степени распространения пандемии гриппа, наш привычный образ жизни может быть нарушен. Например, возможно, что компаниям придется прекратить часть своих работ. Города могут решить предоставлять только самые необходимые услуги. Чиновники министерства здравоохранения могут запретить большие

скопления народа, как, например, концерты или спортивные соревнования, где грипп может легко распространяться. Возможно, что будут закрыты школы.

Невозможно предсказать как именно отразится пандемия на провинции Онтарио до тех пор, пока мы не узнаем насколько силен вирус.

**Пандемии гриппа могут поражать и убивать здоровых молодых людей.**

## 7. Кто рискует больше всего?

Мы все рискуем заразиться вирусом пандемического гриппа. Пандемический грипп распространится быстрее, чем обычный грипп, потому что очень мало кто из жителей Онтарио будет иметь против него иммунитет. Возможно, что некоторые группы населения – такие как маленькие дети и старики – больше других рискуют серьезно заболеть или умереть.

Однако, все должны быть осведомленными и осторожными. Во время пандемии гриппа 1918 и 1919 годов, гриппом заразилось и умерло много здоровых молодых людей в возрасте от 20 до 40 лет.

Мы не будем знать наверняка кто рискует больше всех, пока не узнаем больше о вирусе.

## 8. Сколько человек заболеет? Какой им потребуется уход?

- Из тех 35%, которые, предположительно, заболеют пандемическим гриппом, около половины должны будут обратиться к своему лечащему врачу или практикующей медсестре. Другая половина будет нуждаться в информации и советах, чтобы помочь им лечиться самостоятельно у себя дома.
- В зависимости от серьезности симптомов, некоторым придется лечь в стационар.

## 9. Когда можно будет лечиться от пандемического гриппа?

Существуют медикаменты, так называемые противовирусные (antivirals), которыми можно лечить грипп, но чтобы они подействовали, их необходимо начать принимать сразу, как только появится болезненное состояние, а в некоторых случаях – до появления симптомов.

В настоящее время в Онтарио имеется резервный фонд противовирусных медикаментов для провинции.

В случае пандемии гриппа, мы не узнаем, сработали ли накопленные Онтарио запасы противовирусных средств, пока не узнаем больше о конкретном штамме. Сколько человек смогут пройти лечение, будет зависеть от количества медикаментов, имеющихся в запасе на тот момент.

## 10. Будет ли создана вакцина против пандемического гриппа?

После того, как ученые исследуют вирус пандемического гриппа, мы сможем начать производить вакцину для лечения жителей Онтарио.

Чем быстрее мы сумеем изучить конкретный штамм вируса гриппа, тем быстрее можно будет произвести вакцину, которая поможет остановить его распространение. Важно не забывать, что на это потребуется время, и наша лучшая защита заключается в том, чтобы быть готовыми к пандемии заранее.

**Лучший способ предотвратить распространение любых вирусов гриппа – хорошо и часто мыть руки.**

## 11. Как можно защитить себя и свою семью от пандемии гриппа?

Если пандемия гриппа дойдет до Онтарио, снизить риск можно теми же способами, которые вы применяете для защиты себя и своей семьи от обычного гриппа:

- Делайте прививку против гриппа каждый год – эта прививка не защитит вас от вируса пандемического гриппа, но она не даст вам заболеть обычным гриппом, который может ослабить вашу иммунную систему или сопротивляемость пандемическому гриппу.
- Мойте руки с мылом тщательно и часто. Правильные гигиенические навыки – лучший способ предотвратить распространение любых вирусов гриппа.
- Имейте под рукой дезинфицирующее средство, содержащее спирт (гель или салфетки), на работе, дома и в машине.
- Закрывайте рот и нос салфеткой, когда вы кашляете или чихаете.

- Если вы больны, не выходите из дома.
- Избегайте больших скоплений народа, где легко распространяются вирусы.
- Ограничьте поездки, не представляющие особой необходимости.
- Выполняйте все указания представителей министерства здравоохранения.

## 12. Что делает система здравоохранения, чтобы защитить нас от пандемии?

Главный медик системы здравоохранения (Chief Medical Officer of Health) и Министерство здравоохранения и долгосрочного ухода (Ministry of Health and Long-Term Care) сотрудничают с местными пунктами здравоохранения, медработниками, больницами, учреждениями долгосрочного ухода, работниками по медицинскому уходу на дому – всеми составляющими системы здравоохранения – чтобы подготовиться к пандемии гриппа. Наша цель – ограничить распространение пандемического гриппа и обеспечить услуги здравоохранения, в которых будут нуждаться жители Онтарио.

### Мы:

- *ведем мониторинг* гриппа в Онтарио и остальном мире
- *создаем резервный фонд* противовирусных медикаментов и оборудования
- *организуем* распределительную сеть, которая позволит нам быстро доставлять медикаменты и защитное оборудование в необходимые места
- *разрабатываем планы действий для чрезвычайных ситуаций* чтобы подготовить максимальное количество медработников и объектов, способных обеспечить уход
- *разрабатываем информацию* для широкой публики и медработников
- *обеспечиваем* возможность поставить большие количества вакцины в кратчайшие сроки, как только она будет создана.

Мы организовали целенаправленные системы связи, способные своевременно и регулярно предоставлять жителям Онтарио надежную информацию о том, как защитить и как ухаживать за собой и за членами своих семей.

Если Вам потребуется дополнительная информация о пандемиях или планах Онтарио на случай пандемии, зайдите на веб-сайт [www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca)