

## Рекомендуем вкладывать в каждый турпакет!

Київський міський Центр здоров'я

### ПРОФІЛАКТИКА ГРИПУ

(Пам'ятка для тих, хто від'їжджає за кордон)

Грип: як від нього вберегтися

Високопатогенний пташиний грип H5N1 серед домашньої птиці та людей і безпека харчових продуктів (за матеріалами ВООЗ)

- При звичайному приготуванні їжі (70°C або вище у всіх частинах їжі, що готується) вірус H5N1 інактивується. Тому належним чином приготовлене м'ясо домашньої птиці безпечно для вживання.
- Охолодження чи заморожені не приводить до загибелі вірусу H5N1, якщо він присутній в м'ясі птиці.
- Забій в домашніх умовах і приготування хворої або померлої домашньої птиці для вживання в їжу небезпечні: таку практику потрібно припинити.
- Вірус може знаходитись у яйцях як зовні (шкаралупа), так і всередині (білок і жовток). Яйця із районів спалаху H5N1 серед домашньої птиці не повинні вживатися в їжу в сирому та частково приготовленому (м'який жовток) вигляді; сирі яйця не варто використовувати в харчових продуктах, які не підлягають приготуванню, запіканню або іншій тепловій обробці.
- Не існує епідеміологічних даних про зараження людей вірусом H5N1 в результаті вживання належним чином приготовленої птиці чи яєць.
- Найбільший ризик зазнати дії вірусу існує при роботі з живою інфікованою домашньою птицею, а також при проведенні забоїв. При забої і обробці після забою важливе значення має дотримання гігієнічних правил для запобігання дії через сире м'ясо птиці або перехресного інфікування від птиці інших харчових продуктів, поверхонь чи обладнання, які використовувалися для приготування їжі.

Гігієнічні методи для запобігання розповсюдженню вірусу пташиного грипу через харчові продукти (адаптовані за документом ВООЗ):

1. Для запобігання забруднення необхідно відокремлювати сире м'ясо від приготовлених чи готових до вживання харчових продуктів. Не треба використовувати одну й ту ж саму дошку і ніж для розділу сирого м'яса та інших харчових продуктів. Не працюйте з сирими та приготовленими харчовими продуктами, не вимивши попередньо руки, і не кладіть приготовлене м'ясо на ту ж саму таріль або поверхню, де воно знаходилось до приготування. Не використовуйте сирих чи приготовлених некруто яєць у стравах, які не підлягають тепловій обробці.
  2. Дотримуйтесь чистоти і мийте руки. Після контакту з замороженим або відталим курячим м'ясом чи яйцями ретельно мийте руки з милом. Вимийте і продезінфікуйте всі поверхні та посуд, що мали контакт з сирим м'ясом.
  3. Проводьте ретельну теплову обробку. Ретельна тепла обробка м'яса птиці інактивує вірус. Або забезпечуйте, щоб м'ясо птиці досягало 70°C в центрі продукту (дуже гаряче), або щоб ніяка частина м'яса не була рожевою. Жовтки не повинні бути рідкими чи м'якими.
  4. Не вживайте в їжу частини сирової птиці чи сирі яйця.
- Вакцинація залишається найбільш надійним засобом вберегтися від хвороби. Щеплення проти так званого «людського» грипу за принципом перехресного імунітету зменшить або й зовсім нейтралізує дію вірусу пташиного грипу в разі його проникнення в популяцію людей. До оголошення епідемічного періоду епідеміологи рекомендують зробити щеплення найбільш вивченими у нас вакцинами, що є в розпорядженні (Ваксигрип, Флюарікс, Інфлувак). Щеплення можна зробити в поліклініках за місцем проживання.
- Всі рекомендації стосовно поведінки людей під час епідемії грипу залишаються незмінними. Не можна переносити грип на ногах. Загроза небезпечних ускладнень обумовлює необхідність серйозного підходу до лікування. Для переривання епідемічного процесу необхідна ізоляція хворих, виконання всіх гігієнічних заходів.
- У разі відсутності щеплення, з перших днів епідемії можна скористатися екстреною профілактикою за допомогою вітчизняного препарату Амізон або швейцарського Таміфлю. Обидва засоби ефективні, безпечні, але Амізон значно дешевший. В якості лікувальних засобів (в тому числі пташиного грипу) рекомендовані амантадин, ремантадин.
- Клінічний перебіг пташиного грипу дещо відрізняється від класичного «людського» грипу. Інкубаційний період становить 2-4 дні, відмічається важкий клінічний перебіг: лихоманка, задуха, кашель, в деяких випадках - біль у горлі, висипи. У більшості пацієнтів - діарея без слизу та крові у фекаліях, у деяких хворих - повторне блювання. Часто розвивається вірусна пневмонія, гостра дихальна недостатність. У дітей молодшого віку захворювання перебігає у важкій формі з сильним головним болем, блюванням, порушенням свідомості, іноді розвитком енцефаліту.
- У разі виникнення вищезазначених симптомів хворому необхідно терміново звернутись до дільничного лікаря. Протягом перших 2-х днів від початку захворювання використовують, за рекомендацією лікаря, ефективні для лікування пташиного грипу ліки оселтамівір, занамівір.