# Грипп (сезонный и птичий)

**Последнее обновление 2025-05-09**

## Ключевые факты

### Различия между сезонным и птичьим гриппом

Существует много различных вирусов гриппа, и они часто циркулируют в одно и то же время. Сезонный грипп относится к различным вирусам гриппа, которые циркулируют вместе среди людей по одной и той же циклической или сезонной схеме каждый год. Хотя вирусы, вызывающие сезонный грипп, циркулируют постоянно, разные регионы, как правило, подвергаются наибольшему воздействию в разное время, год за годом, в зависимости от расположения. Например, сезонный грипп в северном полушарии обычно достигает максимума в период с октября по март, в то время как в южном полушарии пик обычно приходится на апрель-сентябрь.

Птичий грипп, или "птичий грипп", - это вирус, поражающий птиц. Очень редко вирус птичьего гриппа заражает человека, который имеет очень тесный контакт с птицами. Обычно люди не могут передавать птичий грипп от одного человека к другому. Однако существует небольшая вероятность того, что вирус может адаптироваться таким образом, что людям станет легко передавать вирус от человека к человеку. Это опасно, потому что у людей не было бы никакого иммунитета к этому вирусу, поскольку они никогда раньше не подвергались ему. Это может быстро распространиться, и все население будет уязвимо к заболеванию.

### Передача заболевания: Сезонный грипп - воздушно-капельным путем, прямой контакт; Птичий грипп – прямой или непрямой контакт со слизистыми оболочками (например, глазами, носом или ртом)

**** Сезонный грипп ****

- Когда инфицированные люди кашляют, чихают, сморкаются или сплевывают, они разносят по воздуху мелкие частицы или капли, которые затем вдыхают другие люди
- Прямой или косвенный контакт (например, через поцелуи, совместное использование чашек или столовых приборов) с инфицированной слюной или слизистой носа

**** Птичий грипп ****

- Прямой или косвенный контакт с инфицированной птицей или загрязненными предметами из окружающей птицы среды, такими как перья или яйца
  - Например, если человек прикоснется к зараженной птице, а затем прикоснется к своему собственному носу, рту или глазам, вирус может распространиться на человека
- Хотя это встречается нечасто, существует вероятность того, что вирус может мутировать после заражения человека. Если это произойдет, возможна передача от человека к человеку (такая же, как передача сезонного гриппа)

### Наиболее подвержены осложнениям

- Дети до пяти лет
- Пожилые люди
- Люди с ослабленной иммунной системой или другими респираторными проблемами подвергаются наибольшему риску тяжелого заболевания

### Наиболее уязвимые к заражению болезнью

- Перемещенное население и другие лица, живущие в перенаселенных условиях

### Симптомы

- Кашель и насморк (кашель может быть сухим или может откашливать слизь или мокроту)
- Затрудненное дыхание
- Больное горло
- Мышечные боли
- Температура (иногда)
- Головная боль (иногда)
- Усталость (иногда)

# Что вы можете сделать для предотвращения эпидемии и борьбы с ней

## Мониторинг сообщества и выявление больных людей

- Выявление и изоляция больных людей до того, как они распространят болезнь на других людей

## Лечение и ведение

- Направление серьезных случаев (например: высокая температура, затрудненное дыхание, учащенное дыхание) в медицинские учреждения
- Управляйте и улучшайте ситуацию с питанием, особенно детей
  - Поощряйте исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни
- Проверяйте состояние питания детей в возрасте до пяти лет (скрининг СОСП), направляйте в службы здравоохранения случаи подозрения на недоедание и поддерживайте программы питания

## Безопасные укрытия и пространства

- Уменьшите переполненность и улучшите вентиляцию в жилых помещениях, на рабочих местах и в школах, если это возможно

## Гигиена рук и органов дыхания

- Популяризируйте хорошую гигиену рук (мытье рук с мылом)
- Пропагандируйте гигиену дыхательных путей и этикет при кашле (прикрывайте рот, когда кашляете или чихаете рукавом или салфеткой, мойте руки после кашля или чихания, не плюйте на землю или в общественных местах).
- Используйте средства индивидуальной защиты (например, маску для лица)

## Социальная мобилизация и изменение поведения

- Ознакомьтесь с конкретными рекомендациями, которые дают органы здравоохранения и другие соответствующие органы
  - Пропагандируйте рекомендуемые методы охраны здоровья (такие как социальное дистанцирование)
- Следуйте этому совету и информируйте членов сообщества о текущих рекомендациях в области здравоохранения
- Предложите поддержку и рекомендуйте следовать советам
  - Попытайтесь получить представление о том, соблюдаются ли рекомендации по медицинской практике и если нет, то почему
  - Под руководством вашего руководителя и органов здравоохранения проводите работу с сообществами, чтобы преодолеть препятствия на пути следования медицинским советам и рекомендуемой практике

# Картирование и оценка сообществ

- Составьте карту сообщества.
- Отметьте на карте следующую информацию:
  - Сколько людей заболело сезонным/птичьим гриппом? Где?
  - Сколько людей умерло? Где? Когда?
  - Кто уязвимые люди и где они находятся?
  - Где находятся местные медицинские учреждения и службы? (включая традиционных целителей)
  - ** о птичьем гриппе ** Где находятся местные птицефабрики или птичьи рынки? (включая рынки, на которых продаются живые и мертвые птицы)
- Запишите следующую информацию на обратной стороне карты:
  - Когда люди начали заболевать сезонным/птичьим гриппом?
  - Сколько человек проживает в пострадавшем сообществе? Сколько детей младше пяти лет? ** Птичий грипп ** Сколько людей работает непосредственно с птицами на птицефабриках, на рынках и т.д.?
  - Насколько часто люди живут вместе в людных местах? Есть ли вентиляция и свежий воздух в домах, школах и на рабочих местах?
  - Сильно ли дети страдают от сезонного/птичьего гриппа? Существуют ли другие группы (конкретный возраст, профессии, географические районы и т.д.), которые сильно пострадали?
  - Каковы привычки, практика и убеждения сообщества в отношении ухода за больными людьми и их питания? Учитывайте любые различия в ролях и обязанностях между женщинами и мужчинами
    - Когда младенцы и груднички болеют, продолжают ли женщины кормить их грудью?
  - Действует ли программа социальной мобилизации или укрепления здоровья?
  - Какие источники информации люди используют/которым доверяют больше всего?
    - Существуют ли слухи или дезинформация о сезонном/птичьем гриппе? Что это за слухи?