



МЕТАПНЕВМОВИРУС

(HMPV) – классический респираторный вирус, вызывающий заболевания дыхательных путей. Метапневмовирус человека циркулирует в различных странах на протяжении десятков лет. Активность вируса проявляется в сезон подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом



Пути передачи:



Преимущественно воздушно-капельный (через капли слюны во время кашля и чихания)

Реже - контактно - бытовой (через касание поверхностей и предметов, зараженных вирусом, который затем через руки попадает в рот, нос или глаза)



Основные симптомы (типичные проявления ОРВИ)



Кашель



Повышение температуры



Головная боль



Одышка

Насморк



Заложенность носа



Осиплость голоса



У взрослых инфекция обычно протекает в легкой форме, иногда бессимптомно

Риску тяжелого течения инфекции подвержены:

- дети до пяти лет
- лица с хроническими заболеваниями
- взрослые старше 65 лет
- лица, страдающие иммунодефицитом



Лечение - симптоматическое (специфическое лечение отсутствует)

Профилактика

(на данный момент вакцины против HMPV не существует)

- соблюдайте правила гигиены: при кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или локтем
- часто мойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство для рук
- не прикасайтесь руками к глазам, носу и рту, чтобы снизить риск заражения
- правильно питайтесь и занимайтесь умеренной физической нагрузкой
- высыпайтесь (7-8 часов в сутки)
- воздержитесь от посещения мест массового скопления людей
- избегайте тесных контактов с людьми с признаками инфекции (дистанция 1,5 м)

Если у Вас появились симптомы респираторной инфекции:

- оставайтесь дома (с целью не распространения инфекции)
- чаще проветривайте помещение и делайте влажную уборку
- не посещайте места массового скопления людей
- в людных местах, в общественном транспорте носите одноразовые маски
- при температуре тела выше 38°C принимайте жаропонижающие средства
- при нарастании симптомов и ухудшении состояния не занимайтесь самолечением, не принимайте антибиотики, обратитесь за медицинской помощью к специалистам



МЕТАПНЕВМОВИРУС

(HMPV) - тыныс алу жолдарының ауруларын тудыратын классикалық респираторлық вирус. Адамның метапневмовирусы ондаған жылдар бойы әртүрлі елдерде таралып келеді. Вирустың белсенділігі ЖРВИ және тұмау аурулары көбейетін маусымда көрінеді



Берілу жолдары:



Көбінесе ауа-тамшы жолымен (жөтелу және түшкіру кезінде сілекей тамшылары арқылы)

Сирек байланыс - тұрмыстық жолмен (вирус жұқтырған беттер мен заттарға тию арқылы, содан кейін қол арқылы ауызға, мұрынға немесе көзге түседі)



Негізгі белгілері (ЖРВИ әдеттегі көріністері)



Жөтел



Температураның көтерілуі



Бас ауруы



Ентігу

Мұрыннан су ағу



Мұрын бітелуі



Дауыстың қарлығы



Ересектерде инфекция әдетте жеңіл, кейде симптомсыз болады

Инфекцияның ағымы ауыр болу қаупі бар:

- бес жасқа дейінгі балалар үшін
- созылмалы аурулары бар адамдарда
- 65 жастан асқан ересектерде
- иммун тапшылығы бар адамдарда

⊕ **Емі - симптоматикалық** (арайы нақты емі жоқ)

Алдын алу

(қазіргі уақытта HMPV қарсы вакцинасы жоқ)

- гигиенаны сақтаңыз: жөтелгенде немесе түшкіргенде аузыңыз бен мұрныңызды сүрткімен немесе шынтақпен жабыңыз
- қолыңызды сабынмен жиі жуыңыз немесе қол тазартқышты қолданыңыз
- инфекция қаупін азайту үшін қолыңызды көзге, мұрынға және ауызға тигізбеңіз
- теңгерімді тамақтаныңыз және қалыпты физикалық белсенділікпен айналысыңыз
- жеткілікті ұйықтаңыз (күніне 7-8 сағат)
- адамдар көп жиналатын орындарға барудан бас тартыңыз
- инфекция белгілері бар адамдардан аулақ болыңыз (1,5 м арақашықтық)

Егер сізде респираторлық инфекция белгілері пайда болса:

- үйде болыңыз (инфекцияны таратпау мақсатында)
- бөлмені жиі желдетіп, дымқыл тазалаңыз
- адамдар көп жиналатын жерлерге бармаңыз
- адамдар көп жиналатын жерлерде, қоғамдық көліктерде бір реттік маска тағыңыз
- дене температурасы 38°C-тан жоғары болса, қызу түсіретін зат қабылдаңыз
- симптомдардың өршуі және жағдайдың нашарлауы кезінде өз бетіңізбен емделмеңіз, антибиотиктерді қабылдамаңыз, медициналық көмек алу үшін мамандарға жүгініңіз