|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции** |

 |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

http://48.rospotrebnadzor.ru/imgres.aspx?id=7e221883df5a422fa7519c0296b35a1f |
|

|  |
| --- |
| Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.   Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**   Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы. **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.**ПРАВИЛО 4.  ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**  Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.  Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:-   при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**         Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.   Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;- не используйте вторично одноразовую маску;- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.         При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.   Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.   Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.**ПРАВИЛО 5.  ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.**КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ**Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.  Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.Часто проветривайте помещение.Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.  Часто мойте руки с мылом.  Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).         Ухаживать за больным должен только один член семьи. |

 |

 |
|  |

 |