

## **Памятка по профилактике гриппа и коронавируса**

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания (заболевания органов дыхания) разной тяжести. Симптомы заболевания похожи на симптомы 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.

### **Механизм передачи**

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции передаются от больного человека воздушно-капельным путем (кашель и чихание) и контактным путём (через прикосновения). Вирусы могут передаваться через поручни в автобусе, дверные ручки и другие поверхности.

### **Как проявляется заболевание**

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, боль в горле, заложенность носа или выделения из носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Для коронавирусной инфекции характерна потеря обоняния и/ или вкуса.

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение суток развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

### **Как защитить себя от гриппа и коронавируса**

#### **Правило 1. Часто мойте руки с мылом**

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя—это поддерживать чистоту рук и поверхностей. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки. Мойте руки перед едой, после посещения общественных мест (транспорт, магазин и т.д.) и после туалета.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз невымытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).

Регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (стол, клавиатура компьютера, экран смартфона, дверные ручки, поручни и т.д.).

### **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 людей, которые кашляют и чихают.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, общественном транспорте и магазинах и т.д.. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно выбрасывайте их после использования, если салфетки под рукой нет то чихать и кашлять нужно в сгиб локтя.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

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.

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.

#### **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

#### **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. 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.

**Правило 5. Что делать в случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией**

При появлении симптомов заболевания (повышение температуры тела, головная боль, слабость, боль в горле, заложенность носа или выделения из носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит, тошнота, рвота, диарея) **оставайтесь дома** и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**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.

**Специфического (этиотропного) лечения вирусов нет. Лечим только проявления заболевания. Поэтому крайне важна специфическая профилактика!**

С сентября начинается вакцинация против гриппа. Вакцина против гриппа защищает организм от вируса гриппа и активизирует работу иммунной системы организма человека, тем самым защищая его от других вирусов, в том числе от коронавируса.

Вакцина против новой коронавирусной инфекции разработана и в настоящее время проводятся клинические исследования вакцины.

Массовая вакцинации против коронавирусной инфекции пока не проводится.