

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.

Информационный пост №1.

Кто предрасположен к заболеванию?

- Пожилые люди,
- Маленькие дети,
- Беременные женщины,
- Люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями),
- Люди с ослабленным иммунитетом.

Каков механизм передачи?

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции передаются от больного человека:

- воздушно-капельным путем (кашель и чихание);
- контактным путем (через прикосновения).

Как проявляется заболевание гриппом и коронавирусной инфекцией?

- 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 наблюдаться симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Для коронавирусной инфекции характерна потеря обоняния и/или вкуса.

Какие могут быть осложнения при коронавирусной инфекции?

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония.

Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрым темпом, и у многих пациентов уже в течение суток развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Информационный пост №2.

Как защитит себя от гриппа и коронавируса?

Правило 1. Поддерживайте чистоту рук и поверхностей. Часто мойте руки с мылом.

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя — поддерживать чистоту рук и поверхностей!

- Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или пользуйтесь спиртосодержащими/дезинфицирующими салфетками;
- Всегда носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы иметь возможность воспользоваться им в любой обстановке;
- Мойте руки перед едой, после посещения общественных мест (транспорт, магазин и др.) и после туалета;
- Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми 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 и др.).

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет.

- Старайтесь соблюдать расстояние не менее 1 метра от людей, которые кашляют и чихают;
- Максимально возможно сократите прикосновение к поверхностям и предметам, находящимся в общественных местах (людных местах, общественном транспорте, магазинах и т.п.);
- Избегайте прикосновений к лицу в общественных местах;
- Носите с собой одноразовые салфетки, 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 изгиб локтя;
- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется;
- Избегайте излишних поездок и посещений многолюдных мест.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни.

ЗОЖ 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.

В каких случаях необходимо использовать медицинскую маску для защиты органов дыхания?

- При посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте, в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ);
- При общении с лицами с признаками ОРВИ;
- При уходе за больными ОРВИ.

А как насчет ношения маски на открытом воздухе?

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом, маску надевать не стоит. Ее использование в данном случае нецелесообразно.

Как правильно носить маску?

- 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 воспользуйтесь дезинфицирующим средством;
- Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- Нельзя использовать вторично одноразовую маску, тем самым вы можете инфицировать себя. Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

Какой стороной внутрь следует носить одноразовую маску?

Любой. Это непринципиально.

Информационный пост №3.

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 один член семьи.

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

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

Вакцина против новой коронавирусной инфекции еще не разработана, в настоящее время проводятся клинические исследования.