ПАМЯТКА

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.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.

Большое спасибо за внимание!!!

Будьте здоровы!

Оставайтесь дома, ради себя и своих близких!