

## ПАМЯТКА

### Профилактика ГРИППа и коронавирусной инфекции

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 спиртосодержащими 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.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

#### **ПРАВИЛО 3. Оставайтесь дома**

**Избегайте излишние поездки и посещения многолюдных мест, так можно значительно уменьшить риск заболевания.**

#### **ПРАВИЛО 4. Надевайте медицинскую маску**

Маски могут быть одноразовыми или многоразовыми. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. 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;
- 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.

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.

## **Симптомы 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.

## **Что делать если в семье кто-то заболел коронавирусной инфекцией?**

1. При проявлении первых респираторных симптомов незамедлительно обращаться за медицинской помощью на дому без посещения медицинских организаций. Все остальные члены семьи должны также обеспечить самоизоляцию на протяжении 14 дней.
2. Выделите больному отдельную комнату в доме.
3. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
4. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
5. Часто проветривайте помещение.
6. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
7. Часто мойте руки с мылом.
8. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

## **Горячие телефоны и полезные сайты по коронавирусу**

8 800 2000 112 – Федеральная линия

8 800 555 49 43 – Роспотребнадзор по Свердловской области

8 (343) 312 08 81 – Министерство общественной безопасности Свердловской области

112 – ЕДИНЫЙ НОМЕР СПАСЕНИЯ И ПОМОЩИ

стопкоронавирус.рф – Федеральный сайт)

who.int/ru – Всемирная организация здравоохранения

rosminzdrav.ru/ministry/covid19 – Министерство здравоохранения РФ