

Памятка о мерах профилактики гриппа, ОРВИ и новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

Грипп, ОРВИ, новая коронавирусная инфекция (COVID-19) – острые респираторные вирусные инфекции, которые имеют всемирное распространение, поражают все возрастные группы людей.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому в основном воздушно - капельным путем (при чихании, кашле). Все три заболевания схожи и вызывают у человека острые респираторные заболевания с аналогичными симптомами (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, слезотечение и резь в глазах, в некоторых случаях - тошнота, рвота, диарея). Одним из наиболее частых осложнений является пневмония, которая может сопровождаться дыхательной недостаточностью различной степени тяжести.

Наиболее подвержены заболеванию лица старше 65 лет, страдающие хроническими заболеваниями (сахарным диабетом, заболеваниями бронхо-легочной системы, сердечно-сосудистыми заболеваниями), лица с ослабленным иммунитетом, беременные женщины.

Самое эффективное средство в профилактике гриппа – вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать до эпидемиологического периода.

Меры профилактики острых вирусных респираторных заболеваний позволяют значительно снизить риски заболевания и предупредить распространения вирусной инфекции:

СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ:

- избегайте прикосновений руками к своему носу, рту, глазам;
- при кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками;
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);
- часто мойте руки водой с мылом, включая мытье после возвращения с улицы, контактами с другими людьми (при отсутствии возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками);

- ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ:

- индивидуальную МАСКУ для защиты органов дыхания при возможных контактах с людьми (в транспорте, при контакте с посторонними лицами, при уходе за больным).
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- при ее снятии маски не касаться поверхностей маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску немедленно выбросить в отходы.

ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРИНЦИПОВ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ:

- поддерживайте дистанцию с другими людьми не менее 2 метров.

СОБЛЮДАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- полноценный сон;
- потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами,
- физическая активность.

ОБЕСПЕЧЬТЕ:

- в помещениях Вашего пребывания регулярную влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание;
- обработку дезинфицирующими растворами или салфетками поверхности, с которыми соприкасаетесь (столы, дверные ручки, стулья, гаджеты и другие).

ИЗБЕГАЙТЕ:

- контактов с больными респираторными вирусными заболеваниями;
- посещения мест со скоплением большого числа людей;
- во время эпидемии гриппа, ОРВИ, распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) - пользования городским общественным транспортом, посещения гостей.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ обеспечьте меры безопасности для окружающих:

- оставайтесь дома и срочно вызовите врача на дом;
- максимально ограничьте контакты с другими членами семьи;
- часто мойте руки водой с мылом;
- пользуйтесь отдельной посудой;
- обеспечьте частое проветривание помещения, обработку контактных поверхностей бытовыми моющими средствами и дезинфицирующими салфетками;
- незамедлительно вызовите врача на дом;
- неукоснительно соблюдайте предписания врача.

В случаях заболевания члена семьи ухаживать за больным должен один человек:

- выделите больному отдельную комнату в квартире (если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного);
- ограничьте до минимума контакт между больным и другими близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями;
- часто проветривайте помещения квартиры;
- сохраняйте чистоту: как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;
- при уходе за больным прикрывайте рот и нос маской и часто мойте руки водой с мылом;
- вызовите врача на дом;
- неукоснительно соблюдайте рекомендации врача.

ПРОВЕДИТЕ БЕСЕДУ:

- с детьми о мерах профилактики острых респираторных инфекций.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от Вас и окружающих Вас людей от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.