

О профилактике гриппа, ОРВИ, COVID-19. Простые правила здоровья

Управление Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии напоминает, что грипп относится к группе острых респираторных вирусных инфекций, но выделяется как особая инфекция, которая может вызвать серьезные и опасные осложнения. Осложнения при гриппе возникают довольно часто, при этом они могут быть отсроченными и проявляться только через некоторое время, когда человек уже забыл о перенесенной инфекции. Грипп характеризуется поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также частым нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Источником инфекции является инфицированный человек с клиническими симптомами или бессимптомный носитель вируса гриппа. Важную роль в передаче инфекции играют больные с лёгкой или стертой формой, переносящие заболевание «на ногах». Особую опасность грипп представляет для детей, пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями.

Симптомы гриппа и COVID-19 на начальном этапе течения заболеваний схожи (повышенная температура, кашель, боль в суставах, головная боль, упадок сил), но методики лечения этих инфекций значительно отличаются. Для назначения правильного лечения необходима дифференциальная диагностика, предусматривающая своевременное тестирование заболевших.

Внимание! В сложившейся ситуации своевременное обращение к врачу приобретает особую значимость. Только врач может поставить корректный диагноз и назначить необходимый курс лечения. В случае подозрения у себя вирусной инфекции незамедлительно обратитесь в поликлинику.

Грипп очень заразное заболевание. Во время подъема уровня заболеваемости постарайтесь не посещать общественные места, не контактируйте с заболевшими людьми. Если контактов избежать невозможно (например, при посещении магазинов, лечебно-профилактических и других учреждений, в транспорте), то обязательно используйте защитные маски или респираторы.

Не отправляйте детей с признаками ОРВИ (насморк, кашель, температура) в организованные детские коллективы (школы, детсады, организации дополнительного образования, спортивные секции и пр.). В этом случае нужно немедленно обратиться к врачу!

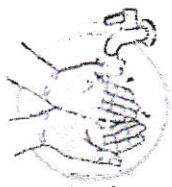
Кроме того, чтобы снизить вероятность заболевания часто и тщательно мойте руки, регулярно проветривайте помещения, не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками, сбалансировано питайтесь, придерживайтесь здорового образа жизни.

Будьте здоровы!



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



Правило 1. Часто мойте руки с мылом.
Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы.



Правило 2. Соблюдайте этикет.
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре – рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При возможности следует отказаться от поездок и посещения мест скопления людей.



Правило 3. Ведите здоровый образ жизни.
Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Правило 4. Не занимайтесь самолечением.
Если вы заболели, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно



больше жидкости. Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.



Правило 5. Изолируйте больного.
Если заболел родственник или ребенок, выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ухаживать за больным должен только один член семьи.



КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться маски, 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.

Подробнее на
www.rosпотребнадзор.ru

