О профилактике гриппа, орви и коронавирусной инфекции

**РЕКОМЕНДАЦИИ ГРАЖДАНАМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ОРВИ И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**Что такое грипп и какова его опасность?**

 Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

 Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

 При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

 Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

 Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

 Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

**Что делать при заболевании гриппом?**

 Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

 **Важно!**

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

 Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

 Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

 **Важно!**

При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

 Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

 **Как защитить себя от гриппа?**

 Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

 Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

**Правила профилактики гриппа:**

 Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

С более подробной информацией о том, как защитить себя и близких от заражения гриппом и ОРВИ можно ознакомиться [в специальном разделе на сайте Роспотребнадзора](http://www.rospotrebnadzor.ru/region/zika/zika.php).

Будьте здоровы!

* **Памятка по профилактике коронавирусной инфекции для использования в практической деятельности**

-       при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте;

-       при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;

-       при общении с лицами с признаками острого респираторного заболевания;

-  при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися
воздушно-капельным путем.

**КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски медицинские одноразовые необходимо использовать в течение не более 2-3 часов. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно носить медицинскую 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 протрите спиртовой салфеткой;

-   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.

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?**

При появлении симптомов острых респираторных заболеваний, вне зависимости от их степени выраженности, без посещения поликлиники вызовите врача на дом. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ПРИБЫЛ ИЗ-ЗА РУБЕЖА?**

По возвращении из-за границы, незамедлительно обратитесь по телефону в Центральную поликлинику МВД России или поликлинику МСЧ МВД России по субъекту Российской Федерации по месту прикрепления. К Вам направят врача для осмотра на дому, выдадут листок

освобождения от служебных обязанностей (больничный лист) в пределах 14 дней с момента прибытия для обеспечения самоизоляции на дому и установят медицинское наблюдение.

**КАК ОБЕСПЕЧИТЬ САМОИЗОЛЯЦИЮ НА ДОМУ?**

Исключите выходы из дома, а также посещения родственниками и иными не проживающими совместно лицами.

Используйте средства индивидуальной защиты (маски, перчатки). Используйте индивидуальный комплект столовой посуды и приборов. Неукоснительно выполняйте врачебные рекомендации.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЫЛ КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ (ЛИЦОМ С ПОДОЗРЕНИЕМ НАЗАБОЛЕВАНИЕ) КОРОНАВИРУСНОЙ**

**ИНФЕКЦИЕЙ?**

О контакте с больным (лицом с подозрением на заболевание) коронавирусной инфекцией по роду службы, специфике деятельности либо во внеслужебное время немедленно сообщите в медицинскую организацию МВД России по месту прикрепления.

За Вами будет установлено медицинское наблюдение.

При появлении симптомов острого респираторного заболевания в кратчайший срок проинформируйте врача.

**КАКОВЫ 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.

**КАКОВЫ ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ?**

Среди осложнений наиболее часто наблюдается вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идѐт быстрыми темпами, и у ряда пациентов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки в условиях специализированного стационара.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВСЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ОСТРОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Исключите (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, используйте медицинскую маску или другие подручные средства (платок, шарф и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

В случае появления признаков респираторного заболевания в семье, незамедлительно проинформируйте по телефону медицинскую организацию МВД России.

**НУЖНО        ЛИ        ПРОХОДИТЬ       ОБСЛЕДОВАНИЕ       НА  КОРОНАВИРУС?**

Исследование на наличие коронавируса проводится только при наличии эпидемиологических показаний (признаки заболевания у лиц, прибывших из неблагополучных по коронавирусной инфекции стран или бывших в контакте с больным с подтвержденным диагнозом коронавирусная инфекция).

Исследования уполномочены проводить только специализированные организации Роспотребнадзора. При выявлении показаний медицинские организации системы МВД России организуют взятие материала (мазок из носо- и ротоглотки) и его направление для исследования.