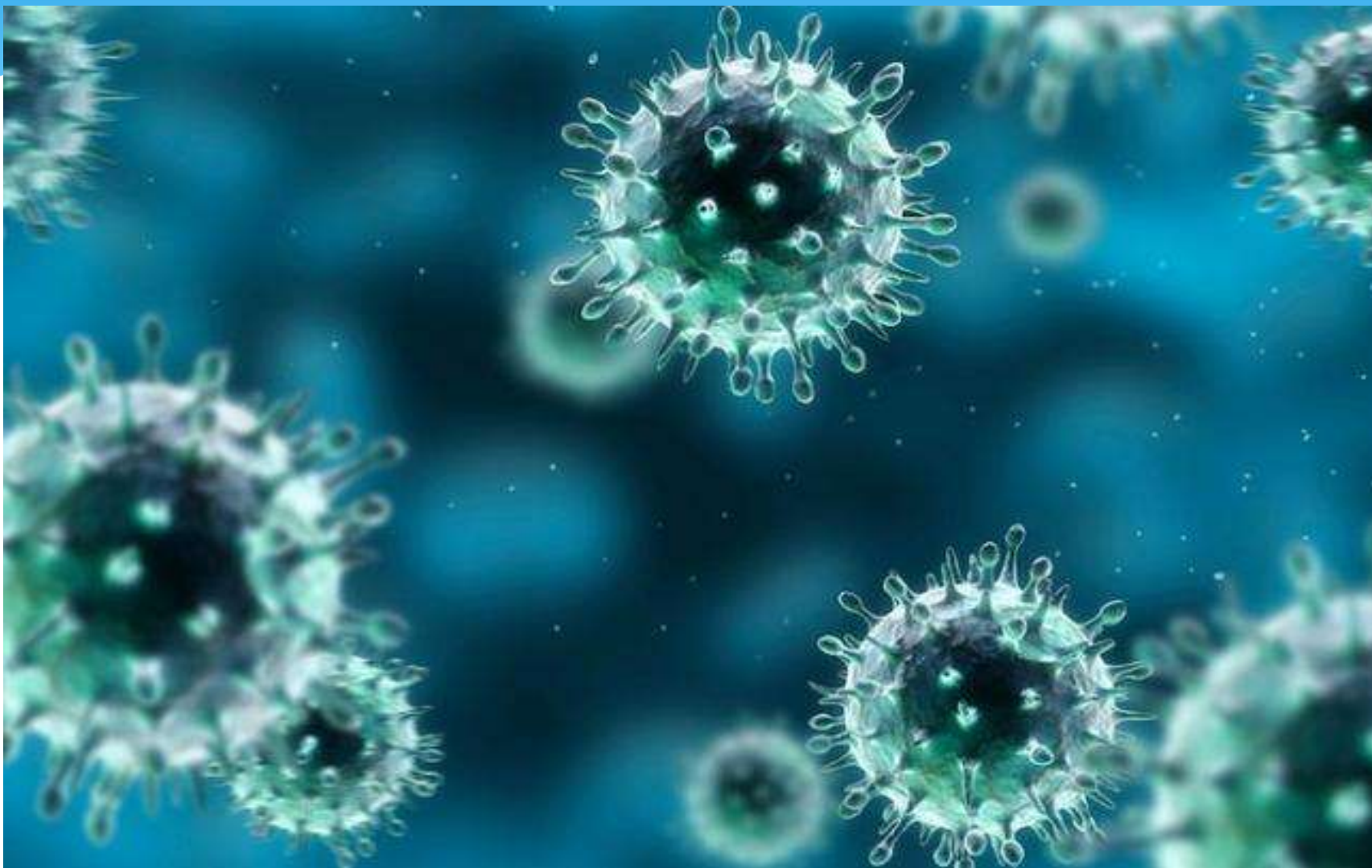


Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции

Коронавирус под микроскопом



* 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 спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.
- * Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА

* 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.



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС

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.



* 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.

* **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 повторно 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.



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ
МАСКУ!

* ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

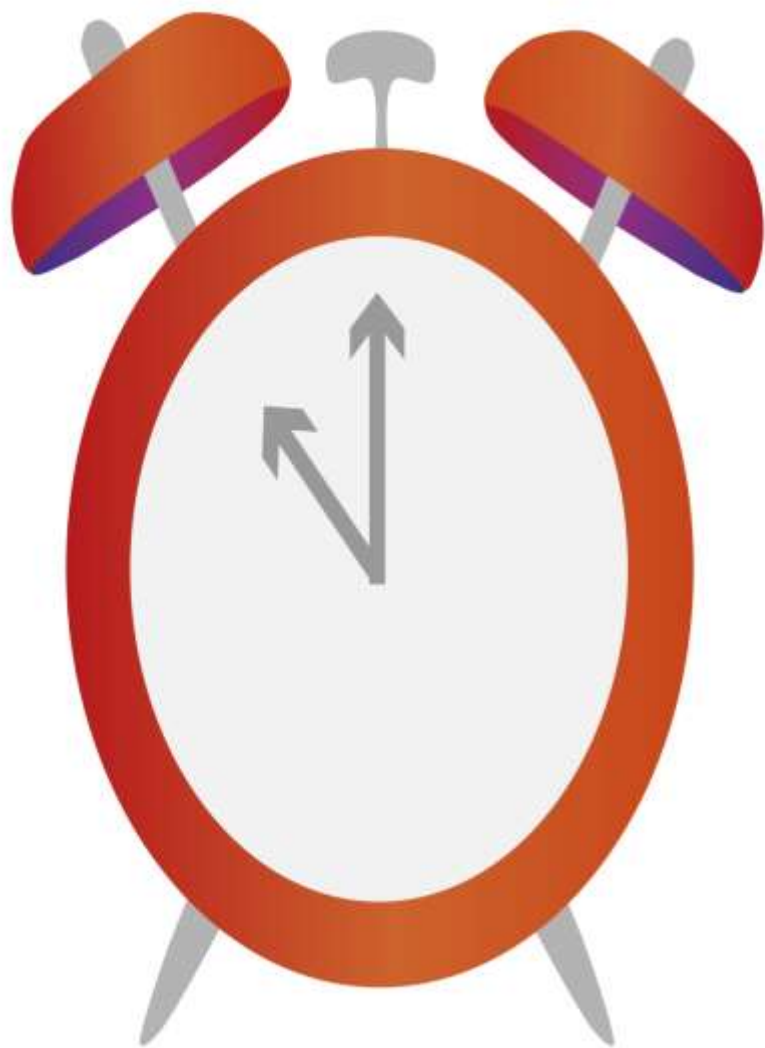
*

* Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

*

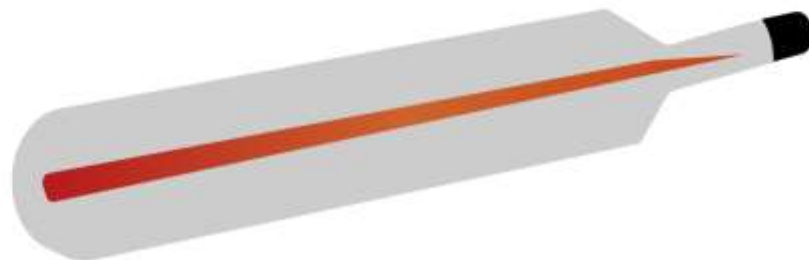
* **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

* В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА



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.

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.

Коронавирус в России и мире. Главное на 5 февраля

- * ВОЗ объявила, что количество зараженных смертельным коронавирусом превысило 24 тысячи. Число жертв продолжает расти. Только в китайской провинции Хубэй зафиксировано 490 летальных исходов от инфекции. Всего умерли 492 человека.

Распространение нового коронавируса из Китая

Количество подтвержденных случаев заражения вирусом 2019-nCoV
Данные на 5 февраля

