

Не забываем о профилактике простудных и вирусных заболеваний!

Даже на дистанте - не забывайте чаще мыть руки, проветривать помещение, выходить гулять тепло одетыми, беречь своё здоровье!



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



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

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Подробнее на www.rosotrebнадзор.ru

СТОП COVID-19

КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ МАСКИ?

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

 Болеющий коронавирусом	→	 МАКСИМАЛЬНАЯ вероятность заражения
 Болеющий коронавирусом	→	 ВЫСОКАЯ вероятность заражения
 Болеющий коронавирусом	→	 СРЕДНЯЯ вероятность заражения
 Болеющий коронавирусом	→	 МИНИМАЛЬНАЯ вероятность заражения



О ПРАВИЛАХ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреи, гели, салфетки). При их использовании обращайтесь внимание на инструкции по применению! Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека в здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Перед тем как поговорить и другие взаимодействия поладьте с рук в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции.



ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска – одно из рекомендуемых средств, препятствующих распространению вирусов. Медицинские маски для защиты органов дыхания использовать:

- при посещении общественного транспорта, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при риске инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.



ПРАВИЛО 4. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходим полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.



ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППА, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следите предписаниям врача.





О ПРАВИЛАХ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ И ГРИППЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА: 8-800-555-49-43

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 и сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ Роспотребнадзор напоминает о возможном сочетании двух инфекций COVID-19 и гриппа. Микст-инфекция может протекать достаточно тяжело и вызвать самые неблагоприятные последствия. Чтобы этого избежать, рекомендуется соблюдать правила профилактики.

1. КАК ПРОТЕКАЕТ БОЛЕЗНЬ, ЕСЛИ Я ЗАРАЗИЛСЯ ОДНОВРЕМЕННО COVID-19 И ГРИППОМ? СКОЛЬКО ОНА ДЛИТСЯ?

Сочетание двух вирусов, поражающих дыхательную систему, как правило, способствует более тяжелой и длительному течению заболевания. Однако, на тяжесть протекания и его продолжительность влияют множество других факторов: вакцинация, возраст пациента, хронические заболевания, своевременность и правильность лечения. Если человек вакцинирован против коронавирусной инфекции и против гриппа, то вероятность выраженной симптоматики и тяжелого течения минимальна, а болезнь проходит быстрее. У детей в возрасте до 6 лет и пожилых людей, у тех, кто имеет сердечно-сосудистую или бронхо-легочную патологию, сахарный диабет риск тяжелого и длительного течения гораздо выше.

2. В РОССИИ БЫЛИ СЛУЧАИ ОДНОВРЕМЕННОГО ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ И ГРИППОМ?

Случаи одновременного выявления коронавируса SARS-CoV-2 и гриппа известны раньше почти в каждом случае. Их регистрировали в разных странах, в том числе и в России. Одним из первых таких случаев был зарегистрирован среди заболевших COVID-19 житель Нью-Йорка в марте-апреле 2020 года. Также были сообщения и о пациентах с сочетанием этих двух вирусов, выявленных в Российской Федерации, например, в октябре 2021 года в городе Севастополе у заболевшей беременной женщины одновременно обнаружены и вирус гриппа, и SARS-CoV-2.

3. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗАРАЖЕН ОДНОВРЕМЕННО ГРИППОМ И КОРОНАВИРУСОМ? ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-ТО СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ?

Отдельно одновременное заражение двумя вирусами без лабораторной диагностики невозможно. Для гриппа характерно очень быстрое нарастание симптоматики: буквально за несколько часов температура тела повышается до 38-39 градусов и более, появляются головная боль, ломота в мышцах. При коронавирусной инфекции признаки заболевания развиваются постепенно. Если через какой-то промежуток времени присоединятся потеря обоняния, изменение вкусовых ощущений, то велика вероятность сочетанной инфекции. Однако, если инфицирование гриппом произошло в инкубационный период коронавирусной инфекции, то симптомы могут возникнуть почти одновременно. В случаях заражения характерны симптомы характерные для COVID-19 на фоне изменения вкуса и запаха регистрируются редко.

4. КАК МЕНЯ БУДУТ ЛЕЧИТЬ, ЕСЛИ Я ОДНОВРЕМЕННО ЗАБОЛЕЛ COVID-19 И ГРИППОМ?

Правильное лечение может назначить только врач с учетом выраженности симптомов, возраста и особенностей пациента. В любом случае важно как можно быстрее начать лечение, четко следовать рекомендациям, обращая внимание на дозу и время приема препаратов. В большинстве случаев при выявлении сопутствующего коронавирус гриппа не требуется дополнительных препаратов, поскольку применяемые при COVID-19 противовирусные препараты широкого спектра действия работают против обоих вирусов, а симптоматическая терапия одинакова. Очень важно не забывать про обильное питье, которое помогает снять интоксикацию. Чтобы уменьшить количество вирусов, находящихся на слизистых оболочках, нужно полоскать горло и промывать нос рекомендованным врачом раствором.

5. КТО В ГРУППЕ РИСКА? КАКИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАБОТАЮТ?

Наиболее высокая вероятность заразиться одновременно двумя вирусами у тех, кто не вакцинирован, не пользуется защитными масками при посещении мест большого скопления людей в закрытых помещениях. Наиболее опасны зоны толпы на концертах, очереди перед кассами, общественный транспорт. Также большой риск заражения есть у людей в магазинах и супермаркетах. На сегодняшний день при своевременной вакцинации и вакцинации, правильном использовании защитных масок и респираторов, соблюдении социальной дистанции, регулярном мытье рук и использовании дезинфицирующих средств можно снизить риск заражения до минимальных значений.

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?

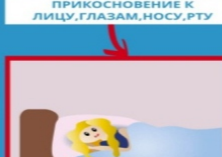




КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
(ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ)



РУКОПОЖАТИЕ



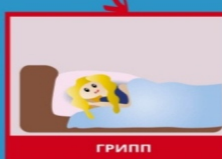
ПРИКОСНОВЕНИЕ К ЛИЦУ, ГЛАЗАМ, НОСУ, РТУ



КОНТАКТ С ЗАГРЯЗНЕННЫМИ ПОВЕРХНОСТЯМИ



УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ



ГРИПП



РОСПОТРЕБНАДЗОР
Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОР 8-800-555-49-43

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ

1 ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук – это важное средство профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Частое и регулярное дезинфицирование поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

2 СОБЛЮДАЙТЕ РАСТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется 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 излишних поездок и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

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.

4 ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди 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. 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 обработайте спиртосодержащим средством.

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично 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, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.

5 ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

СОБЛЮДАЙТЕ РАСТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ

В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ

72 **Здоровье** **Стрипс**