

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СЕЗОННОГО ГРИППА, COVID-19, РС-ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ОРВИ (ГРИПП, COVID-19 и другие)

В России на долю гриппа в структуре респираторных вирусов приходится уже **более 70%** всех заболевших. При этом преобладающим вирусом гриппа является **A(H1N1)2009** или так называемый **свиной грипп**, на который приходится большая часть заболеваемости гриппом в зимнем сезоне 2022-2023 года и который выявлен уже в 86 субъектах РФ. Данная разновидность является пандемическим вариантом гриппа 2009 года. Из числа других респираторных вирусов не гриппозной этиологии лидируют **РС-вирусы, риновирусы, метапневмовирусы.**

Рекомендации по профилактике гриппа

Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Необходимо соблюдать общие правила по профилактике гриппа:

В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ для профилактики заболеваемости рекомендуется **ношение масок в общественных местах.**

Гигиена рук - крайне важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. При отсутствии возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками, а также антисептиками. Регулярная дезинфекция и чистка поверхностей, таких как столы, дверные ручки, стулья, гаджеты и т.д. удаляет и уничтожает вирус.

- **Мойте руки и проводите дезинфекцию поверхностей**
- **Соблюдайте социальную дистанцию.** Держите социальную дистанцию не менее 1 метра с больными людьми. По возможности избегайте поездок и многолюдных мест, прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании. Ограничьте участие в массовых мероприятиях в период новогодних праздников. Носите маску или используйте другие подручные средства защиты в общественных местах, чтобы уменьшить риск заболевания.
- **Ведите здоровый образ жизни.** Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
- **Изолируйте больного и в случае болезни, изолируйтесь сами.** В случае если заболел ваш родственник или ребенок, отведите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте контакты между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями и находящимися в зоне повышенного риска. Регулярно проветривайте помещение, сохраняйте чистоту, чаще мойте и дезинфицируйте поверхности моющими средствами.

Ухаживать за больным должен только один член семьи, при этом при контакте с больным пользуйтесь масками и другими защитными средствами.

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа А (H1N1), у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле, головную боль, озноб, слабость, потерю аппетита. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) и рвота. При появлении данных тревожных симптомов Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ и ОБЩЕСТВО

Исполнила:

Зименкова Л.Г.