



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ОРВИ И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

## СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА И ОТ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Грипп опасное и тяжелое заболевание, которое может привести к самым неблагоприятным последствиям для здоровья человека. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно от гриппа погибают до 650 тысяч человек. В 2021 году ВОЗ изменила штаммовый состав вакцин против гриппа. Заменены два штамма вируса гриппа А. Раньше в популяции они не встречались и иммунитета к ним у населения нет. По данным исследований, грипп опасен для тех, кто перенес коронавирусную инфекцию. Реакция иммунной системы переболевших COVID-19 на встречу с гриппом может быть критичной. Грипп в сочетании с COVID-19 (микст-инфекция) крайне затрудняет правильную постановку диагноза и назначение адекватного лечения.

Помните, что лучшая мера защиты от гриппа и COVID-19 — это **ВАКЦИНАЦИЯ**.

## 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.

## СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метров от больных.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

## ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим дня. Для работы иммунной системы необходимы полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность.

## 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 различных учреждений, мест общественного пользования, мест 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, имеющими признаки острой респираторной инфекции;  
- при рисках инфицирования различными возбудителями, передающимися воздушно-капельным путем.

## КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Нельзя все время носить одну и ту же маску: это только повысит риск инфицирования. Маску можно надевать внутрь любой стороной, если это позволяет её конструкция. Не используйте вторично одноразовую маску. Маска уместна, если вы находитесь в месте 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 ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ ИЛИ ДРУГИМИ ОРВИ?

Оставайтесь дома и срочно обратитесь к врачу. Соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

## КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Повышение температуры тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, может быть кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. Могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств.

## КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ 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 комплексной терапии, в том числе нередко респираторной поддержки кислородом и вентиляции лёгких. Быстро начатое правильное лечение сокращает продолжительность болезни и приостанавливает развитие осложнений.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ ЗАБОЛЕВШИЙ ОРВИ, ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача. Выделите больному отдельную комнату в доме. Ухаживать за больным должен только один член семьи. Выделите больному отдельную посуду.



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)