



## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **по профилактике гриппа и коронавирусной инфекции**

#### **I. Общая информация**

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей.

Ежегодно от осложнений гриппа погибают миллионы человек.

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

Вирусы гриппа и коронавирусы способны менять свою структуру. Мутировавший, измененный вирус, способен поражать человека, уже переболевшего гриппом и имеющего хороший иммунный барьер.

#### **II. Механизм заражения, симптомы и осложнения**

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слезы, которые выделяются во время чихания, кашля, разговора. Возможна и контактная передача. Более крупные капли слюны, мокроты и респираторных выделений распространяются в воздухе, оседают на окружающих предметах и поверхностях, микрокапли долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней.

В зависимости от вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания:

- повышение температуры;
- озноб, общее недомогание, слабость, головная боль, боли в мышцах;
- снижение аппетита, возможны тошнота и рвота;
- конъюнктивит (возможно);
- понос (возможно).

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможны осложнения: пневмония, энцефалит, менингит, осложнения беременности и развитие патологии плода, обострение хронических заболеваний.

#### **III. Группы риска**

- дети;
- люди старше 60 лет;
- люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких);
- люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
- беременные женщины;

медицинские работники, работники общественного транспорта, предприятий общественного питания.

#### **IV. Профилактика**

Самый эффективный способ *профилактики гриппа – ежегодная вакцинация*. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска.

Оптимальное *время для вакцинации – октябрь - ноябрь*.

Вакцинация детей против гриппа – с 6-месячного возраста.

Антибиотики в первые дни заболевания – большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом и неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору, принимать их самостоятельно в качестве профилактики развития осложнений бесполезно и опасно. Антибиотики назначает только врач и только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

*Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.*

#### **V. Универсальные меры профилактики**

1. Часто и тщательно мыть руки с мылом, особенно после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделять особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд) и последующему полному осушению рук.

2. После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

3. Не трогать немытыми руками лицо, глаза, нос.

4. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе.

5. Реже бывать в людных местах. Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа). Минимальное расстояние – не менее 1 метра. Избегать объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.

6. Отдавать предпочтение гладким прическам. Распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

7. При чихании, кашлянии использовать одноразовые салфетки.

8. Вести здоровый образ жизни (сон, здоровая пища, употребление продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность).

9. Пить больше жидкости.

10. Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.

11. Пользоваться одноразовой маской, особенно в людных местах. Менять маску на новую каждые 2-3 часа, не использовать маску повторно. Закреплять маску без зазоров, плотно закрывая рот и нос. Не касаться поверхностей маски при ее снятии, если коснулись – вымыть руки с мылом или спиртовым средством. После контакта с заболевшим, маску немедленно снять, незамедлительно и тщательно вымыть руки.

**При первых признаках вирусной инфекции – обратиться к врачу!**

## VI. Лечение

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации.

Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

### Рекомендации заболевшему:

- минимизировать контакты со здоровыми людьми;
- при вынужденном общении с другими людьми использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час;
- контактировать только с одним ухаживающим членом семьи;
- при кашле или чихании обязательно прикрывать рот одноразовым платком, если его нет - ладонями или локтевым сгибом;
- пользоваться только личной или одноразовой посудой;
- изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца;
- проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

Рекомендации разработал:  
заведующий отделением

А.С.Трощенко