



О ПРАВИЛАХ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ 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 (спреями, гелями, салфетками). При их использовании обращайте 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 к 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. Через них коронавирус и другие возбудители попадают с рук в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции

другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфеток прикрывать рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.



ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

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

- при поездках в общественном транспорте, 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 рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. 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 спиртовым 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.



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, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

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



Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



О ПРАВИЛАХ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ И ГРИППЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ 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 тяжелому и длительному течению заболевания. Однако, на тяжесть проявлений и их продолжительность влияет 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 года и пожилых людей, у тех, кто имеет сердечно-сосудистую или бронхо-лёгочную 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 ученым почти с самого начала пандемии. Их регистрировали в разных странах, в том числе и в России. Одним из первых таких случаев был зарегистрирован среди заболевших COVID-19 жителей 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 Севастополь у заболевшей беременной женщины одновременно обнаружили и вирус гриппа, и SARS-CoV-2.

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

Определить одновременное заражение двумя вирусами без лабораторной диагностики непросто. Для гриппа характерно очень быстрое нарастание симптомов: 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

присоединяется потеря обоняния, меняются вкусовые ощущения, то велика вероятность сочетанной инфекции. Однако, если инфицирование гриппом произошло в инкубационном периоде коронавирусной инфекции, то симптомы могут возникнуть почти одновременно. В случаях заражения вариантом омикрон характерные для COVID-19 жалобы на 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 учётом выраженности симптомов, возраста и особенностей пациента. В любом случае важно как можно быстрее начать лечение, чётко следовать рекомендациям, обращая внимание на

дозы и время приёма препаратов. В большинстве случаев при выявлении сопутствующего коронавирусу гриппа не потребуется 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 питьё, которое помогает снять интоксикацию. Чтобы уменьшить количество вирусов, находящихся на слизистых оболочках, нужно полоскать горло и промывать нос рекомендуемыми врачом растворами.

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 танцпола на концертах, очереди перед кассами, общественный транспорт. Также большой риск заражения есть у педагогов и медработников. На сегодняшний день при своевременной вакцинации и ревакцинации, правильном использовании защитных масок и респираторов, соблюдении социальной дистанции, своевременном мытье рук и использовании дезинфицирующих средств можно снизить риск заражения до минимальных значений.



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.rospotrebnadzor.ru

7 вопросов о гриппе

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 3-4 недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет.

1. Нужно ли делать прививку от гриппа, если в прошлом году гриппа не было?

В сезон 2021-2022 циркуляция гриппа в России была значительно выше по сравнению с сезоном 2020-2021 и ее масштаб приблизился к уровню, наблюдаемому до пандемии COVID-19. В циркуляции наблюдалось абсолютное доминирование гриппа А(Н3N2) и спорадическое выявление вирусов гриппа типа В и субтипа А(Н1N1)pdm09.

В этом году ситуация может оказаться серьезнее, так как ожидается, что придет новый вирус гриппа подтипа А/Н3N2 - А/ Darwin/9/2021 и вирус типа В линии Victoria В/Austria/1359417/2021.

Кроме того, в мире продолжают циркулировать штаммы вируса гриппа, подобные тому, который вызвал пандемию в 2009-2010 годах (А/Н1N1/pdm2009 («свиной» грипп). Он считается одним из опасных, так как может вызывать довольно тяжелое течение заболевания и привести к вирусной пневмонии.

В Южном полушарии эпидемия гриппа в 2022 году пришла раньше — уже в середине апреля. Есть вероятность, что и в Россию она придет уже в октябре. Также важно помнить, что в сезон гриппа есть риск заразиться сразу двумя инфекциями — COVID-19 и гриппом, поэтому лучше всего позаботиться о своем здоровье заранее и вовремя привиться.

2. Какие штаммы войдут в состав вакцин от гриппа в этом году?

Штаммовый состав вакцин этого года существенно изменился - в трехвалентной вакцине заменены два из трех, включенных в вакцину предыдущего сезона, в четырехвалентной — два штамма. В обновленный состав вакцин, согласно рекомендациям ВОЗ, включили антигены штаммов вирусов, которые ожидаются в грядущем эпидемическом сезоне: А/Н3N2 - А/ Darwin/9/2021 и В линии Victoria В/Austria/1359417/2021, антиген вируса А(Н1N1) pdm09 - А/Victoria/2570/2019 остался неизменным, так как с 2009 года штаммы, подобные пандемическому вирусу 2009 года А(Н1N1) pdm09, продолжают активно циркулировать среди населения.

3. Чем отличаются трехвалентные и четырехвалентные вакцины от гриппа?

В 3-х валентную вакцину входят антигены вирусов гриппа типа А, относящихся к подтипам А/Н1N1и А/Н3N2, а также типу В линии Victoria или Yamagata. Известно, что вакцинация от вируса гриппа В одной линии

может обеспечить перекрестную защиту и от другой. В последние годы в состав трёхвалентных вакцин входит линия Victoria. В связи с тем, что в отдельные эпидемические сезоны вирусы гриппа В линии Yamagata начали составлять около половины циркулирующих штаммов вирусов гриппа В, были разработаны четырёхвалентные вакцины, в состав которых стали входить, помимо антигенов вирусов гриппа типа А подтипов А/Н1N1 и А/Н3N2, вирусы гриппа типа В сразу двух линий - Victoria или Yamagata. Считается, что такая вакцина надежней защищает от гриппа. Но в этом эпидсезоне прогнозируется доминирование линии Victoria, так что трехвалентные вакцины будут так же эффективны.

Все российские вакцины от гриппа, которые выпускает наша промышленность, эффективны и безопасны, каждый год их состав пересматривается в соответствии с рекомендациями ВОЗ по составу вакцин от гриппа для Северного полушария на грядущий эпидсезон. В этом году

4-х валентные вакцины содержат антигены

A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09-подобного вируса или
A/Wisconsin/588/2019 (H1N1)pdm09-подобного вируса;

A/Darwin/9/2021 (H3N2)-подобного вируса,

B/Austria/1359417/2021 (линия B/Victoria)-подобного вируса

B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata)-подобного вируса.

3-х валентные вакцины содержат антигены

A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09-подобного вируса или
A/Wisconsin/588/2019 (H1N1)pdm09-подобного вируса

A/Darwin/9/2021 (H3N2)-подобного вируса

B/Austria/1359417/2021 (линия B/Victoria)-подобного вируса.

4. Если я сделал прививку от гриппа, я не заболею коронавирусом?

Нет, потому что это разные инфекции и разные вирусы. Для того чтобы защитить себя от гриппа и COVID-19, необходимо пройти вакцинацию как от коронавируса, так и от гриппа. Если вы уже сделали прививку от гриппа, то прививку от нового коронавируса нужно сделать с интервалом в один месяц. Помните, что одновременное заражение гриппом и COVID-19 приводит к развитию более тяжелых форм респираторной инфекции и повышает риск неблагоприятного исхода.

По клинической картине грипп и COVID-19 часто трудно дифференцировать, что может привести к неправильной тактике лечения до лабораторного подтверждения диагноза. Это особенно опасно для людей с сопутствующей патологией.

5. Можно ли делать прививку от гриппа и COVID-19 одновременно (в один день)? Как быть тем, кто уже сделал прививку от COVID-19? И как быть тем, кто еще не успел сделать ни одной прививки?

Пройти вакцинацию от гриппа и от COVID-19 можно в один день. Если получилось сделать только от одной инфекции, вакцинироваться от другой нужно с интервалом не менее месяца, для того чтобы выработался полноценный иммунитет от этих инфекционных заболеваний.

6. Можно ли делать одновременно прививку от гриппа и от пневмонии (в один день)?

Да, прививки от гриппа и пневмококка группам риска (например, пожилым) могут делать в один день.

7. Кому прививку от гриппа нужно делать в первую очередь?

От гриппа рекомендуется прививать прежде всего тех, кто входит в группу риска по тяжелому течению этой инфекции. Согласно национальному календарю прививок, в этот контингент входят: дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы и сферы предоставления услуг); лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу; работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров; государственные гражданские и муниципальные служащие; беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

100 ЛЕТ

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.rosпотребнадзор.ru

12 мифов и фактов о гриппе

1. ГРИППА БЕЗ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ БЫВАЕТ

Это миф. Отличительным признаком гриппа является температура 38,5 – 39,0°C, иногда выше с первых часов болезни, но у некоторых пациентов грипп протекает с субфебрильной (37,1-37,9°C) или даже с нормальной температурой тела.

2. ПРИ ГРИППЕ НЕ БЫВАЕТ ОБИЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ ИЗ НОСА

Это миф. В первые дни болезни часто отмечается заложенность носа, что связано с отеком зараженных тканей. Появление после третьего дня заболевания классического насморка с выделениями из носа, как правило, связано с бактериями, которые воспользовались временным ослаблением вашего иммунитета.

3. ВИРУС ГРИППА НЕ БОИТСЯ МОРОЗА

Да, это факт. При температуре около нуля вирус сохраняется до месяца, а при более низких температурах – еще дольше. Зато обычное мыло убивает вирус, так же действуют на вирус гриппа ультрафиолетовый свет и температура выше 60°C.

4. ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ОТ ГРИППА ДЛЯ ГРУДНОГО МЛАДЕНЦА – МОЛОКО ЕГО МАМЫ

Да, это факт. Если кормящая мама заболела гриппом, нельзя отлучать младенца от груди. Передача вируса при тесном контакте матери с ребёнком воздушно-капельным путём происходит еще в инкубационном периоде инфекции. Антитела из материнского молока передаются ребенку во время кормления. Поэтому это лучшая профилактика заболевания и, в случае развития симптомов, необходимый компонент лечения для малыша.

5. ТАБЛЕТКИ ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ ПОМОГАЮТ ГРИППУ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ ПО ОРГАНИЗМУ

Да, это факт. Нормальная или слегка повышенная температура тела – благоприятная среда для вируса. При удовлетворительном самочувствии принимать жаропонижающие средства взрослым рекомендуется только при температуре выше 38°C, детям – выше 38-39°C.

6. ЛЕЧИТЬ ГРИПП БЕССМЫСЛЕННО: БОЛЕЗНЬ НЕ ОПАСНА И ПРОЙДЕТ САМА СОБОЙ

Это миф. Грипп очень опасен. Заболевание гриппом может закончиться летальным исходом, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Кроме того, болезнь может оставлять после себя различные осложнения. Чаще всего грипп действует губительно на сердечно-сосудистую систему, приводя к развитию миокардитов или к быстрому прогрессированию имеющейся хронической патологии и сокращая на несколько лет продолжительность жизни.

Ироничное высказывание «без лечения грипп длится неделю, а с лечением семь дней» содержит долю правды, но только не в том случае, если лечение начато вовремя. Своевременность лечения не только сократит сроки болезни, но и уменьшит вероятность развития осложнений и летального исхода.

7. ГРИПП МОЖНО ЛЕЧИТЬ АНТИБИОТИКАМИ

Это миф. Антибиотики действуют только на бактерии. Вирусы ничего общего с бактериями не имеют, следовательно, лечить антибиотиками вирусные заболевания, в том числе, грипп, бесполезно. Иногда на фоне ослабленного иммунитета к вирусной инфекции может присоединиться вторичная бактериальная инфекция. И только в такой ситуации врач (и только врач!) может назначить курс антибиотиков.

8. ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ, ДОСТАТОЧНО ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ И ЕСТЬ БОЛЬШЕ ЛУКА, ЧЕСНОКА, КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛИМОНОВ

Это миф. Витаминная профилактика носит общеукрепляющий характер, но непосредственно на вирус не действует. Оптимальным решением станет комплексная профилактика, которая предусматривает вакцинацию, закаливание, здоровый образ жизни, рациональное питание. При наличии показаний врач может порекомендовать приём иммуномодуляторов и/или витаминно-минеральных комплексов.

9. ПРИВИВКА ОТ ГРИППА НЕ ДАЕТ 100% ГАРАНТИЮ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ

Да, это факт. Риск заражения гриппом после прививки остается, но существенно снижается. В среднем, прививка обеспечивает защиту на 80-90% и почти полностью предотвращает тяжелое течение и летальные исходы.

10. ПРИВИВКА ОТ ГРИППА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ

Это миф. Ни одна вакцина не вызывает типичного заболевания. В процессе вакцинации в организм вводят или ослабленный вирус, или его части. Вирус, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но может стимулировать в организме выработку антител. Поэтому, когда в организм попадает «дикий» вирус, то не нужно время для выработки антител, – они уже есть после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и таким образом предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Современные вакцины переносятся легко, и после прививки нет никаких симптомов заболевания. Лишь у некоторых людей может появиться покраснение в месте введения вакцины или незначительно подняться температура. Это, пожалуй, самые неприятные последствия от введения вакцины.

11. ВИРУСЫ ГРИППА ПОСТОЯННО МУТИРУЮТ. ЗНАЧИТ НЕВОЗМОЖНО ПРЕДУГАДАТЬ, КАКОЙ ИЗ НИХ БУДЕТ В «МОДЕ» И СОЗДАТЬ ВАКЦИНУ, ЗАЩИЩАЮЩУЮ ИМЕННО ОТ НЕГО

Это миф. Всемирная организация здравоохранения постоянно исследует перемещение вирусов по всему миру и на основании этих исследований дает рекомендации производителям вакцин. Даже если прогноз не оправдался на 100%, вакцина все равно действует, так как вырабатываемые антитела обладают способностью справляться не только с определенным подтипом вируса, но и с близкородственными вариантами.

12. ПОСЛЕ НАЧАЛА ЭПИДЕМИИ ВАКЦИНАЦИЮ ПРОВОДИТЬ ПОЗДНО

Это миф. Если по каким-либо причинам вакцинация не была проведена вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии, причем использовать можно только вакцины с неживыми вирусами. Однако если прививка была сделана тогда, когда человек уже был инфицирован вирусом гриппа, но клинических проявлений еще не было, то вакцинация не предотвратит это заболевание, но снизит вероятность инфицирования другим вариантом гриппа в последующие месяцы сезона.

Помните, что лучшая профилактика гриппа — это вакцинация!*

Берегите себя и будьте здоровы! *Подготовлено по материалам, предоставленным ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора



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

2

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

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



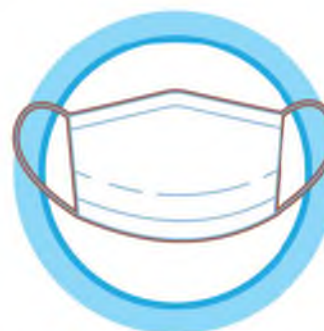
ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ



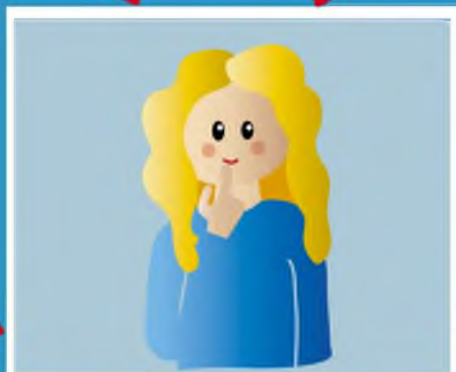
В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ

КАК

ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?



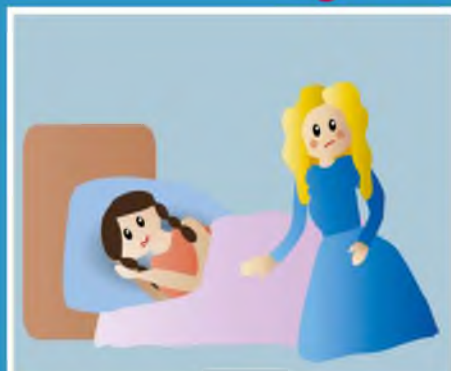
КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
(ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ)



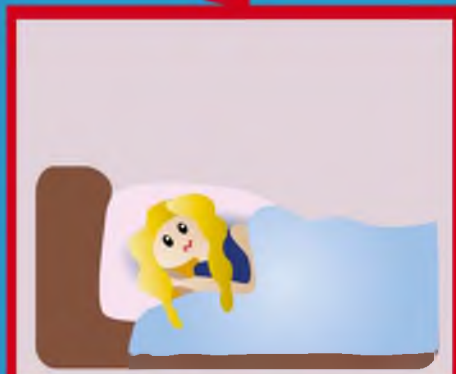
**ПРИКОСНОВЕНИЕ К
ЛИЦУ, ГЛАЗАМ, НОСУ, РТУ**



РУКОПОЖАТИЕ



УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ



ГРИПП



**КОНТАКТ С ЗАГРЯЗНЕННЫМИ
ПОВЕРХНОСТЯМИ**

