

# ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**КОРОНАВИРУС** – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

## Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

## Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке



Заложенность носа

Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

Бледность

Повышение температуры, озноб

## Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки

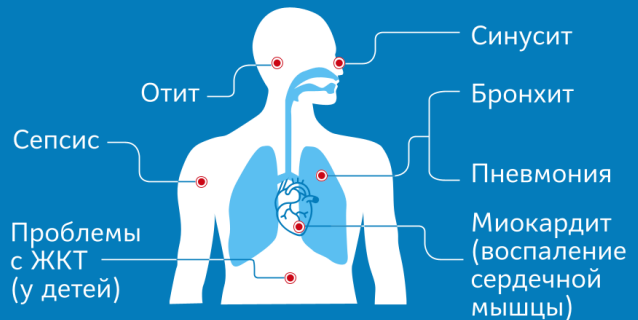


Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

## Осложнения



Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)

Отит

Сепсис

Проблемы с ЖКТ (у детей)

## Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением



## Меры профилактики коронавирусной инфекции.

Основа укрепления иммунитета – здоровый образ жизни: полноценное питание, физическая активность, отказ от вредных зависимостей.

1. Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
2. Используйте одноразовую медицинскую маску (респиратор) в общественных местах, меняя ее каждые 2-3 часа.
3. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
4. Мойте руки с мылом и водой тщательно после возвращения с улицы, контактов с посторонними людьми.
5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.
6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.
7. Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка)

## При подозрении на коронавирусную инфекцию:

1. Оставайтесь дома. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Строго следуйте рекомендациям врача.
2. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
3. Пользуйтесь при кашле или чихании одноразовой салфеткой или платком, прикрывая рот. При их отсутствии чихайте в локтевой сгиб.
4. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
5. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

# Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

**6-48** часов проходит от заражения до появления первых симптомов.



## У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ

- резко поднялась температура (до 38-40 градусов)
- резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах
- сильный кашель

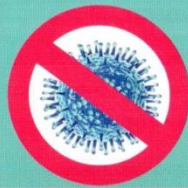
## ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

- не здоровайтесь за руку
- высыпайтесь
- держитесь подальше от кашляющих и чихающих
- принимайте витамины и рыбий жир
- полноценно питайтесь
- избегайте мест скопления людей



## ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

- как можно чаще проветривайте комнату
- ежедневно проводите влажную уборку
- не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.



# ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источником инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

## СИМПТОМЫ ГРИППА

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ
- ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ
- СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА, ВОЗМОЖНА РВОТА

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ
- ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ
- ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА
- НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
- УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ (ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)
- РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ

## **Памятка для населения о важности и преимуществах вакцинопрофилактики гриппа.**

### **Что такое грипп?**

Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа. Вирус гриппа обычно проникает в организм через слизистые оболочки дыхательных путей, распространяясь воздушно-капельным путем. Заболевание чрезвычайно заразно, даже кратковременный контакт с больным человеком может привести к заражению.

### **Для кого наиболее опасно заболевание?**

Грипп очень опасен для детей, пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями. Заболевание может привести к серьезным осложнениям, госпитализации и смерти даже у молодых здоровых людей. Из наиболее частых осложнений встречаются бронхиты, пневмонии и отиты.

### **Почему вакцинироваться против гриппа необходимо ежегодно?**

Вирусы гриппа обладают высокой изменчивостью. Это означает, что один и тот же тип вируса гриппа может изменяться год от года. Поэтому иммунитет, сформировавшийся в прошлом году, может оказаться неспособным противостоять инфекции в текущем году.

### **Когда необходимо прививаться?**

Прививаться лучше в сентябре-октябре, до начала эпидемиологического сезона. Иммунитет вырабатывается через 3-4 недели после вакцинации.

### **Могу ли я заболеть гриппом, будучи вакцинированным от него?**

Вакцинация вызывает формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа и предотвращает заболевание в 80-90% случаев. Но даже если привитой человек заболит гриппом, то он будет защищен от тяжелых осложнений, а само заболевание перенесет гораздо легче.

### **Кому необходимо проводить вакцинацию против гриппа?**

Вакцинация против гриппа показана детям с 6 месяцев, взрослым без ограничения по возрасту, беременным женщинам во II-III триместре.

### **Где я могу вакцинироваться от гриппа?**

В поликлиниках по месту прикрепления, во всех образовательных учреждениях вакцинация от гриппа проводится бесплатно.

### **Может ли прививка служить причиной возникновения заболевания?**

Нет, не может. Современные вакцины, использующиеся для профилактики гриппа (например: «Гриппол», «Совигрипп» и др.), не содержат вирусов гриппа. В основе вакцины разрушенные частички вируса в комплексе с веществом, усиливающим иммунный ответ организма. Эти фрагменты вируса не способны к размножению, а лишь содержат антигены, необходимые для выработки специфических антител против данного вируса гриппа. Поэтому заразиться гриппом, сделав прививку такими вакцинами, невозможно.

**Помните, что в современном мире вакцинация – самая надежная защита от гриппа!**