

# ОСТОРОЖНО: ГРИПП, КОРОНАВИРУС И ОРВИ!

## ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ У СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- температура 37,5 - 39°C
- головная боль
- боль в мышцах, суставах
- озноб
- кашель
- насморк или заложенный нос
- боль (першение) в горле

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА:

- Оставайтесь дома, не задерживайте окружающих
- Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия
- При температуре 38-39°C вызовите участкового врача на дом, либо бригаду «Скорой помощи»
- Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки)
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком, салфеткой



### ВАЖНО!

- Не рекомендуется переносить ГРИПП «на ногах»  
- Своевременное обращение к врачу и начало лечения (в первые 48 часов заболевания) снижает риск развития осложнений ГРИППА: бронхита, пневмонии, отита, менингита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем

## ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ:

- Наиболее эффективная мера профилактики ГРИППА - ежегодная вакцинация до начала эпидсезона
- Пользуйтесь маской в общественных местах. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют
- Не прикасайтесь к глазам, носу, рту
- Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку
- Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий
- Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин «С» (клюква, брусника, лимон и др.), а так же блюда с добавлением чеснока, лука
- В случае появления заболевших ГРИППом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием витаминов в любой форме (фрукты, таблетки, бады и т.д.)

**КОРОНАВИРУС** - возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами. Вызывает респираторные инфекции. Острой вирусной болезнью, вызванной коронавирусом, болеют около 5-7 дней. Прививок на данный момент не существует.

## СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ:

**Вирус передается воздушно-капельным путем** - от заболевшего человека частицы патогенных микроорганизмов переносятся при чихании или кашле. При этом шансы заразиться от заболевшего оцениваются в 50%.

## СИМПТОМЫ:

**Профузный серозный ринит** - основной симптом, проявляющийся на вторые сутки: сначала отмечаются обильные выделения из носа водянистого характера, чуть позже они становятся слизистыми

- заложенность носа
- чихание
- покашливания
- болезненность в горле
- повышение температуры тела: может быть умеренным

## ПРИЗНАКИ ИНТОКСИКАЦИИ:

- небольшая слабость
- чувство ломоты в конечностях
- легкий озноб
- появление белого налета на языке
- бледность кожи

## ОСЛОЖНЕНИЯ:

- менингоэнцефалит - воспаление оболочек и вещ-ва головного мозга, а также спинного мозга, приводящему к параличу, инвалидности и летальному исходу
- миокардит - воспаление сердечной мышцы, приводящее к сбоям в работе органа
- бронхит
- пневмония
- атипичная пневмония
- у детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ:

- Соблюдение личной гигиены - частое мытье рук и отказ от приема пищи на улице
- Отказ от посещения массовых мероприятий, особенно в местностях, где зафиксированы вспышки заболевания
- Правильное использование масок для лица
- Укрепление иммунитета