**П А М Я Т К А**

**ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА/НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

1. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.
2. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и **коронавирусной инфекции**. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.
3. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) уменьшает вероятность контакта с вирусом.

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

1. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
2. В ряде случаев симптомами коронавируса могут быть кишечное расстройство и диарея, а сам вирус передается через фекальные массы.
3. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.
4. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
5. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфеток, - кашлять и чихать «в локоть».
6. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**ПРАВИЛО 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.

**ПРАВИЛО 4. 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 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?**

1. Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.
2. 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 спиртовым средством;    
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;    
- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

1. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.
2. Маска уместна, если вы находитесь в месте массового 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.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.    
Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

**КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

Высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.  В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**КАКОВЫ 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 респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.  Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/    
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

1. Вызовите врача.
2. Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
4. Часто проветривайте помещение.
5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
6. Часто мойте руки с мылом.
7. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**КОМУ НУЖНО ПРОЙТИ ТЕСТ НА GOVID 19 (КОРОНАВИРУС)**

1. Тем, кто вернулся из стран, где идёт вспышка **GOVID19**, и имеет симптомы болезни врач возьмёт анализ на дому.
2. Всем, кто контактировал с заразившимся **GOVID19**, и находился под наблюдением, врач возьмёт анализ на дому или в стационаре.
3. Всем, кому поставлен диагноз **«ПНЕВМОНИЯ**», врач возьмёт анализ в стационаре.

**ВАЖНО: РЕШЕНИЕ О НЕОБХОДИМОСТИ АНАЛИЗА ПРИНИМАЕТ ВРАЧ**

1. Анализ на коронавирус проводят методом ПЦР (полимерная цепкая реакция).
2. Анализ выявит вирусные частички.
3. Для исследования берут носоглоточную слизь или другие биологические жидкости.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

**Инфекция передаётся от больного человека к здоровому при близких контактах:**

- когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи из его рта и носа попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь.

- люди старше 60 лет – в группе высокого риска, у них возможны опасные для жизни осложнения коронавирусной инфекции, в том числе **вирусная пневмония**.

**ВАЖНО СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ:**

**-** реже посещайте общественные места (аптеки, банки, магазины, МФЦ);

**-** избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик;

**-** чаще мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контакта с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи);

- проветривайте помещение каждые два часа;

**-** не трогайте немытыми руками лицо, нос, рот и глаза – так вирус может попасть в ваш организм;

**-** при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования;

- протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.);

- в случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом;

- если у вас признаки простуды, и ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на коронавирусную инфекцию;

- если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, настаивайте на их обращении за медицинской помощью.

 