

## Профилактика ОРВИ, гриппа, новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

### Вакцинация

Единственная специфическая и очень эффективная мера.

От гриппа детей можно безопасно прививать уже с шести месяцев жизни. До тех пор желательно привить все окружение ребенка, чтобы создать вокруг него иммунологический кокон.

Высокий неспецифический иммунитет.

Мы встречаемся с вирусами каждый день. Сильный иммунитет обрабатывает эти вирусы и не дает им вызвать инфекцию. Если общий иммунитет ослабевает, повышается риск заболеть.

Методы повышения общего иммунитета

- полноценное питание
- профилактический прием витаминов по назначению врача
- прохладный воздух в помещении
- закаливание
- полноценный ночной сон
- физическая активность
- благоприятные психоэмоциональные факторы.

### Что делать если заболели гриппом?

Оставайтесь дома, не создавайте угрозу заражения окружающим, вызовите врача.

Больной гриппом должен соблюдать схему лечения и другие рекомендации врача.

Включите в рацион фрукты и овощи, богатые витаминами, а также обильное питье.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Выделите больному отдельную посуду для приема пищи.

Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.

Используйте маску, ухаживая за больных

**Симптомы заболевания новой коронавирусной инфекции (COVID-19) сходны с симптомами обычного (сезонного) гриппа:**

- высокая температура тела
- головная боль
- слабость
- кашель
- затрудненное дыхание
- боли в мышцах
- тошнота
- рвота
- диарея

### 7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции:

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)

## **5 ПРАВИЛ 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.

### **Что делать если в семье кто-то заболел коронавирусной инфекцией?**

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Территориальный отдел Управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
благополучия человека по Иркутской  
области в городе Тулуне,  
Тулунском и Куйтунском районах

