

## **Памятка «Профилактика гриппа и ОРВИ, внебольничной пневмонии, коронавирусной инфекции (COVID-19)»**

Грипп, ОРВИ, коронавирусная инфекция (COVID-19) – острые респираторные вирусные инфекции, которые имеют всемирное распространение, поражают все возрастные группы людей.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому в основном воздушно — капельным путем (при чихании, кашле). Все три заболевания схожи и вызывают у человека острые респираторные заболевания с аналогичными симптомами (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, слезотечение и резь в глазах, в некоторых случаях — тошнота, рвота, диарея). Одним из наиболее частых осложнений является пневмония, которая может сопровождаться дыхательной недостаточностью различной степени тяжести.

Наиболее подвержены заболеванию лица старше 65 лет, страдающие хроническими заболеваниями (сахарным диабетом, заболеваниями бронхо-легочной системы, сердечно-сосудистыми заболеваниями), лица с ослабленным иммунитетом, беременные женщины.

Самое эффективное средство в профилактике гриппа – вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать до эпидемиологического периода.

Меры неспецифической профилактики острых вирусных респираторных заболеваний позволяют значительно снизить риски заболевания и предупредить распространения вирусной инфекции:

### **СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ:**

- избегайте прикосновений руками к своему носу, рту, глазам;
- при кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками;
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);
- часто мойте руки водой с мылом, включая мытье после возвращения с улицы, контактами с другими людьми (при отсутствии возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками);
- ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

### **ИСПОЛЬЗУЙТЕ:**

- индивидуальную **МАСКУ** для защиты органов дыхания при возможных контактах с людьми (в транспорте, при контакте с посторонними лицами, при уходе за больным).

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- при ее снятии маски не касаться поверхностей маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску немедленно выбросить в отходы.

#### ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРИНЦИПОВ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ:

- поддерживайте дистанцию с другими людьми не менее 2 метров.

#### СОБЛЮДАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- полноценный сон;
- потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами,
- физическая активность.

#### ОБЕСПЕЧЬТЕ:

- в помещениях Вашего пребывания регулярную влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание;
- обработку дезинфицирующими растворами или салфетками поверхности, с которыми соприкасаетесь (столы, дверные ручки, стулья, гаджеты и другие).

#### ИЗБЕГАЙТЕ:

- контактов с больными респираторными вирусными заболеваниями;
- посещения мест со скоплением большого числа людей;
- во время эпидемии гриппа, ОРВИ, распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) — пользования городским общественным транспортом, посещений гостей.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ обеспечьте меры безопасности для окружающих:

- оставайтесь дома и срочно вызовите врача на дом;
- максимально ограничьте контакты с другими членами семьи;
- часто мойте руки водой с мылом;
- пользуйтесь отдельной посудой;
- обеспечьте частое проветривание помещения, обработку контактных поверхностей бытовыми моющими средствами и дезинфицирующими салфетками;
- незамедлительно вызовите врача на дом;
- неукоснительно соблюдайте предписания врача.

В случаях заболевания члена семьи ухаживать за больным должен один человек:

- выделите больному отдельную комнату в квартире (если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного);

- ограничьте до минимума контакт между больным и другими близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями;
- часто проветривайте помещения квартиры;
- сохраняйте чистоту: как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;
- при уходе за больным прикрывайте рот и нос маской и часто мойте руки водой с мылом;
- вызовите врача на дом;
- неукоснительно соблюдайте рекомендации врача.

#### ПРОВЕДИТЕ БЕСЕДУ:

- с детьми о мерах профилактики острых респираторных инфекций.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от Вас и окружающих Вас людей от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.

### ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ

Внебольничная пневмония — это острое заболевание, возникшее вне стационара или диагностированное в первые 2 суток от момента госпитализации. Острой пневмонией (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. В тяжелых случаях пневмония может привести к летальному исходу. Пневмония передается воздушно – капельным путем, при вдыхании микробов от больного человека. Риск заражения данным заболеванием очень высок после недавно перенесенных вирусных заболеваний, таких как грипп или простуда.

Причины возникновения внебольничной пневмонии: Примерно в половине случаев внебольничную пневмонию вызывает *Streptococcus pneumoniae* (пневмококк). Другими наиболее распространенными возбудителями этого заболевания являются микроорганизмы, которые относятся к атипичным (например, микопlasма и легионелла). Реже амбулаторная пневмония вызывается гемофильной палочкой. Симптомы пневмонии.

Пациенты могут жаловаться на:

- повышение температуры тела, озноб;
- кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты);
- одышка – ощущение затруднения при дыхании;
- боли в грудной клетке при дыхании;

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях:

- резкая слабость,
- отсутствие аппетита,
- боли в суставах,
- диарея (понос),
- тошнота и рвота,
- тахикардия (частый пульс),
- снижение артериального давления.
- увеличение в крови показателя лейкоцитов – воспалительных клеток

Основные рекомендации по профилактике пневмонии. Здесь очень важную роль играет предупреждение респираторных вирусных инфекций:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания, а не руками.

3. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.

4. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).

5. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа. Несмотря на то, что привитые люди тоже могут болеть пневмонией, заболевание у них протекает легче, чем у непривитых.

6. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее — сквозняков.

7. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

8. Как можно чаще мыть руки и промывать носовые ходы солевыми растворами (аквалор, аквамарис, квикс и др.)

9. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

10. Возможен прием иммуномодулирующих препаратов, которые можно применять только по назначению врача.

11. Важно помнить, что если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).

12. Если у вас дома или в учреждении, где Вы пребываете длительное время, есть кондиционер, следите за его чистотой.

Необходимо помнить: если заболели Вы или ваш ребенок, Вам необходимо не вести ребенка в сад, школу, а обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением. Врач-терапевт и врач-педиатр поможет Вам и вашему ребенку снова стать здоровыми! Всех детей, с подозрением на ОРВИ, пневмонию и т.д., отстранять от учёбы и направлять к педиатру.

Здоровья Вам и Вашим близким!