

Города и районы

Уфа

Адрес, телефон, почта

Уфа, Шифиева, 7
+7 (347) 287-85-00
fuz@02.gosrottebnadzor.ru

Чишминский, Архангельский,
Благоварский, Буздякский,
Давлекановский, Кармаскалинский,
Кушнаренковский районы

р.п. Чишмы, Речная, 2А
+7 (34797) 2-12-91
z01@02.gosrottebnadzor.ru

Туймазинский, Бакалинский,
Чекмагушевский, Шаранский районы
и город Октябрьский

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1
+7 (34712) 7-25-96
z02@02.gosrottebnadzor.ru

Белебеевский, Альшеевский,
Бижбулякский, Ермекевский,
Миякинский районы

Белебей, Волгодарская, 4/1
+7 (34716) 4-24-87, +7 (34716) 4-24-56
z03@02.gosrottebnadzor.ru

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

Бирск, Калинина, д. 18
+7 (34714) 3-35-98
z05@02.gosrottebnadzor.ru

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,
Ишимевский, Калтасынский,
Краснокамский, Пнаульский районы

Нефтекамск, Социалистическая, 10
+7 (34713) 4-26-69
z06@02.gosrottebnadzor.ru

Стерлитамак, Салават, Аургазинский,
Гафурийский, Ишимбайский,
Стерлибашевский, Стерлитамакский
районы

Стерлитамак, Революционная, 2А
+7 (3473) 43-68-00
z07@02.gosrottebnadzor.ru

Кумертау, Мелеузовский, Кутаринский,
Куюргазинский, Федоровский районы

Кумертау, Гафури, 29
+7 (34761) 4-38-85
z09@02.gosrottebnadzor.ru

Белорецкий, Абзелиновский, Бурзянский
и Учалинский районы

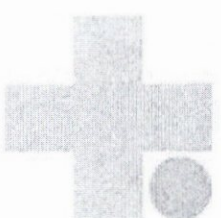
Белорецк, Пушкина, 61/1
+7 (34792) 3-18-79
z10@02.gosrottebnadzor.ru

Сибай, Баймакский, Зианчуринский,
Зилаирский, Хайбуллинский районы

Сибай, Кирова, 44
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-39-35
z11@02.gosrottebnadzor.ru

Уфимский филиал
по железнодорожному транспорту

Уфа, Карла Маркса, 69
+7 (347) 276-10-82
z_gdt@02.gosrottebnadzor.ru



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Памятка

«Грипп, коронавирус, другие
ОРВИ – поможет маска!»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

Грипп, коронавирус, другие ОРВИ - поможет маска!

В период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции, и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций напоминаем о целесообразности использования одноразовой медицинской маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и ограничения распространения инфекции.

Эти вирусы передаются от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путём, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют.

С воздухом эти капли могут попасть на поверхность слизистой оболочки верхних дыхательных путей здоровых людей, которые находятся рядом с заражённым человеком.

Заражение может происходить и в результате непосредственного или косвенного контакта здорового человека с респираторными выделениями инфицированного.

Использование одноразовой медицинской маски предотвращает попадание в организм здорового человека капель, респираторных выделений, которые могут содержать вирус, через нос и рот.

- Надевайте маску, когда ухаживаете за членом семьи с симптомами вирусного респираторного заболевания.
- Если вы больны, или у вас симптомы вирусного респираторного заболевания, наденьте маску перед тем, как приближаться к другим людям.
- Если у вас симптомы вирусного респираторного заболевания и вы необходимо обратитесь к врачу, заблаговременно наденьте маску, чтобы защитить окружающих в зоне ожидания.
- Носите маску, когда находитесь в людных местах.
- Используйте маску однократно, повторное использование маски недопустимо.
- Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.
- Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую.
- После использования маски, выбросьте её и вымойте руки.

Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании – надёжный и эффективный метод снижения риска заражения и предотвращения распространения гриппа, коронавируса и других возбудителей ОРВИ

Использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ

☐ ПРАВЕДИТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ ВОЛЬНОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ

☐ МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК

☐ ПРИ НАЛИЧИИ ВПЛОТНОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА

☐ ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ

☐ МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ

☐ ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

☐ ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, – ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

☐ НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПУСТЫНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО

☐ ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ

☐ ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ

Города и районы

Уфа

Чимшинский, Архангельский,
Благоварский, Буздякский,
Давлекановский, Кармаскалинский,
Кушнаренковский районы

Туймазинский, Бакалинский,
Чекмагушевский, Шаранский районы
и город Октябрьский

Белебеевский, Альшеевский,
Бижбулякский, Еремеевский,
Миякинский районы

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,
Иглинский, Калтасынский,
Краснокамский, Янаульский районы

Стерлитамак, Салават, Аургазинский,
Гафурьевский, Ишимбайский,
Стерлибашевский, Стерлитамакский
районы

Кумертау, Мелеузовский, Кугарчинский,
Куюргазинский, Федоровский районы

Белорецкий, Абзелиловский, Бурзянский
и Учалынский районы

Сибай, Баймакский, Зинантуринский,
Зилаирский, Хайбуллинский районы

Уфимский филиал
по железнодорожному транспорту

Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7
+7 (347) 287-85-00
fbuz@02.gosrotebndzorg.ru

р.п. Чимш, Речная, 2А
+7 (34797) 2-12-91
z01@02.gosrotebndzorg.ru

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1
+7 (34712) 7-25-96
z02@02.gosrotebndzorg.ru

Белебей, Волгоградская, 4/1
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56
z03@02.gosrotebndzorg.ru

Бирск, Калинин, д. 1В
+7 (34714) 3-35-98
z05@02.gosrotebndzorg.ru

Нефтекамск, Социалистическая, 10
+7 (34713) 4-26-69
z06@02.gosrotebndzorg.ru

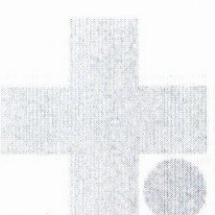
Стерлитамак, Революционная, 2А
+7 (34713) 43-68-00
z07@02.gosrotebndzorg.ru

Кумертау, Гафуря, 29
+7 (34716) 4-38-85
z09@02.gosrotebndzorg.ru

Белорецк, Пушкина, 61/1
+7 (34792) 3-18-79
z10@02.gosrotebndzorg.ru

Сибай, Кирова, 4А
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35
z11@02.gosrotebndzorg.ru

Уфа, Карла Маркса, 69
+7 (347) 776-10-82
Z_gdt@02.gosrotebndzorg.ru



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН**

Памятка

«Гигиена при гриппе,
коронавирусной
инфекции и других
ОРВИ»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



@02.FBUZ

Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы?

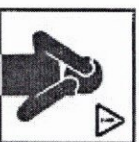
Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг человека распространяются микрочастицы его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поворачиваясь, мелкие – легко попадают в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирус частицами выделений больного человека.

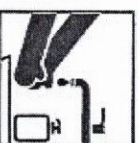
Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



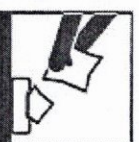
Покрывайте чихательной или кашлевой салфеткой рот и нос



Не прикасайтесь к лицу



Частое мытье рук



После посещения общественных мест использовать салфетку или антисептик для рук

Гигиена при ОРВИ и гриппе



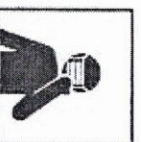
Оставайтесь дома при наличии симптомов заболевания



Ограничьте контакт с другими людьми



Время уборки помещений



Помните: эффективнее всего избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновения к дверным ручкам, лифтам, орту, орудиям общественного пользования на рабочем месте, переселении и при возвращении домой. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.
- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, усиливают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, лифтам, другим предметам и поверхностям в общественных местах, подземным и объездам.
- Частое проветривание помещений.
- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приносительные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом – использовать одноразовую маску, обязательно менять ее на новую каждый час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовым платком, если нет – ладонями или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехникой.

Города и районы

Уфа

Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7

+7 (347) 287-85-00

fuuz@02.gosrottebnadzor.ru

Чишминский, Архангельский,
Благоварский, Буздякский,
Давлекановский, Кармаскалинский,
Кушнаренковский районы

р.п. Чишмы, Речная, 2А

+7 (34797) 2-12-91

z01@02.gosrottebnadzor.ru

Туймазинский, Бакалинский,
Чекмагушевский, Шаранский районы
и город Октябрьский

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1

+7 (34712) 7-25-96

z02@02.gosrottebnadzor.ru

Белебеевский, Альшеевский,
Бижбулякский, Еремеевский,
Миякинский районы

Белебей, Волгоградская, 4/1

+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56

z03@02.gosrottebnadzor.ru

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

Бирск, Калинин, д. 18

+7 (34714) 3-35-98

z05@02.gosrottebnadzor.ru

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,
Иглинский, Калтасинский,
Краснокамский, Янаульский районы

Нефтекамск, Специалистическая, 10

+7 (34713) 4-26-69

z06@02.gosrottebnadzor.ru

Стерлитамак, Салават, Аургазинский,
Гафурьевский, Ишимбайский,
Стерлибашевский, Стерлитамакский
районы

Стерлитамак, Революционная, 2А

+7 (3473) 43-68-00

z07@02.gosrottebnadzor.ru

Кумертау, Мелеузовский, Куларчинский,
Куюргазинский, Федоровский районы

Кумертау, Гафур, 29

+7 (34761) 4-58-85

z09@02.gosrottebnadzor.ru

Белорецкий, Абзелиловский, Бузьянский
и Учалынский районы

Белорецк, Лушкина, 61/1

+7 (34792) 3-18-79

z10@02.gosrottebnadzor.ru

Сибай, Баймакский, Зиянчураинский,
Зилановский, Хайбуллинский районы

Сибай, Кирова, 4А

+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35

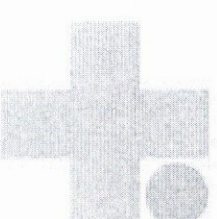
z11@02.gosrottebnadzor.ru

Уфимский филиал
по железнодорожному транспорту

Уфа, Карла Маркса, 69

+7 (347) 276-10-82

z.gdt@02.gosrottebnadzor.ru



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ**
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Памятка

«Грипп, коронавирусная
инфекция и другие острые
респираторные вирусные
инфекции (ОРВИ)»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевших людей.

Несмотря на известные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекцией и других ОРВИ победить их до сих пор не удается.

Известно, что острый грипп вызывает серьезные осложнения.

Это связано с тем, что вирус, прежде всего, вирус гриппа и коронавируса обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникнуть, через него, так как иммунитет против этого вида вируса организм пока не выработал.

Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

Особо тяжело переносит инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Группы риска

- Дети
- Люди старше 60 лет
- Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)
- Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- Беременные женщины
- Медицинские работники
- Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

Каким образом происходит заражение?

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капли слюны или слезы, которые выделяются во время чихания, кашля, разговора. Возможна и контактная передача.

Симптомы

Из-за близости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

- Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- Снижение аппетита, возможная тошнота и рвота
- Конъюнктивит (возможно)
- Царапины (возможно)

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Осложнения

- Пневмония
- Эпифрагит, менингит
- Осложнения беременности, развитие патологии плода
- Обострение хронических заболеваний

Лечение заболеваний проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

Антибиотики

Принимать антибиотики в первые дни заболевания - большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений - опасно и бесполезно.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

Профилактика

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцин против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста.

Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

Универсальные меры профилактики

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при простудах
- Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками

При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

Города и районы

Уфа

Адрес, телефон, почта

Уфа, Шадиева, 7

+7 (347) 287-85-00

fuuz@02.gosrotebнадzor.ru

Чишминский, Архангельский,

Благоварский, Буздянский,

Давлекановский, Кармаскалинский,

Кушнаренковский районы

Р.п. Чишмы, Речная, 2А

+7 (34797) 2-12-31

z01@02.gosrotebнадzor.ru

Туймзинский, Бакалинский,
Чекамгушевский, Шаранский районы
и город Октябрьский

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1
+7 (34712) 7-25-96

z02@02.gosrotebнадzor.ru

Белебеевский, Альшеевский,
Бижбулякский, Ермекеевский,
Миякинский районы

Белебей, Волгоградская, 4А

+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56

z03@02.gosrotebнадzor.ru

Дуванский, Белокатайский, Кигинский,
Мечетлинский и Салаватский районы

Бирск, Калинин, д. 18

+7 (34714) 3-35-98

z04@02.gosrotebнадzor.ru

Нефтекамск, Агидель, Дюртюлинский,
Иглинский, Калтасинский,
Краснокамский, Рывальский районы

Нефтекамск, Социалистическая, 10

+7 (34713) 4-26-69

z06@02.gosrotebнадzor.ru

Стерлитамак, Салават, Аургазинский,
Гафурдинский, Ишимбайский,
Стерлибашевский, Стерлитамакский
районы

Стерлитамак, Революционная, 2А

+7 (34773) 43-68-00

z07@02.gosrotebнадzor.ru

Кумертау, Мелеузовский, Кутарчинский,
Куортгазинский, Федоровский районы

Кумертау, Гафуря, 29

+7 (34761) 4-38-85

z09@02.gosrotebнадzor.ru

Белорецкий, Абзелиловский, Буздянский
и Учалынский районы

Белорецк, Пушкина, 61/1

+7 (34792) 3-18-79

z10@02.gosrotebнадzor.ru

Сибай, Баймакский, Зиянчуринский,
Зилаирский, Хайбуллинский районы

Сибай, Кирова, 44

+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35

z11@02.gosrotebнадzor.ru

Уфимский филиал
по железнодорожному транспорту

Уфа, Карла Маркса, 69

+7 (347) 276-10-87

z_gdt@02.gosrotebнадzor.ru



**ЦЕНТР
ГИГИЕНЫ
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН**

Памятка

«Профилактика гриппа и
коронавирусной инфекции»

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции

Нерусь гриппа и коронавирусной инфекции вызывает у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предприимчивые к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, ладоней и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

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 инфицировании 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?

Маски могут быть разной конструкции. 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.

- Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить; маска должна плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно мойте 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.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

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 односторонняя мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения масок необходимо соблюдать другие профилактические меры.

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

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Своевременно обращайтесь к врачу, сообщайте о состоянии здоровья и не забывайте о мерах профилактики.

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 идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/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.

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ

SESUFA.RU



VK.COM/SESUFA



002.FBUZ