

Для аудиоинформирования:

В последние недели в Волгоградской области наблюдается рост заболеваемости ОРВИ и гриппом.

Какие меры профилактики.

Лучший способ противостоять гриппу и его осложнениям - своевременно вакцинироваться!

Важно всегда помнить о неспецифической профилактике:

- использовать маски в общественных местах.
- мыть руки с мылом и использовать антисептические средства.
- следить за чистотой окружающих предметов, особенно гаджетов.
- избегать скоплений людей.

Соблюдать респираторный этикет: чихать и кашлять в салфетку или локтевой сгиб.

При плохом самочувствии остаться дома и вызвать врача.

Эти меры неспецифической профилактики универсальные и помогут защититься от любых респираторных инфекций, в том числе от гриппа и коронавирусной инфекции!

Как не заболеть ОРВИ

1 Соблюдайте режим дня

2 Будьте физически активными

3 Поддерживайте чистоту дома

4 Другие рекомендации:

- сведите к минимуму пребывание в местах скопления людей в период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ,
- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом,
- используйте маски в общественных местах,
- **своевременно прививайтесь против гриппа!**

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



ОРВИ



Что такое ОРВИ

- острая вирусная инфекция, поражающая дыхательные пути
- самая распространенная группа инфекций, возбудители которых – вирусы.

ОРВИ передается

преимущественно воздушно-капельным путём. Также, вирусы ОРВИ могут передаваться контактно-бытовым путем. Человек может быть заразен еще до проявления первых клинических симптомов ОРВИ.

В большинстве случаев инфекция проявляется в виде общей слабости, лихорадки, боли и першения в горле, насморка, чихания, головной боли и боли в мышцах.

Внимание!
Применение антибиотиков при ОРВИ не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

Лечение ОРВИ

у взрослых и детей симптоматическое: обильное питье, при необходимости - жаропонижающее.

Более подробное лечение согласовывается с врачом.

Если вы или ребенок заболели

Оставайтесь дома, не посещайте общественные места, школу, работу.

Соблюдайте все рекомендации врача.

При необходимости (высокая температура, слабость и т.д) соблюдайте постельный режим.

При нормальном самочувствии можно гулять. Главное, не контактировать с людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования.



Когда пора обратиться к врачу

- нет положительной динамики: температура не снижается, симптомы болезни нарастают
- появились высыпания на коже
- затруднено дыхание, появилась одышка
- появились симптомы обезвоживания: сухость кожи, отсутствие мочеиспускания.



Меры профилактики

Вакцинация

Для защиты от COVID-19 требуются две дозы вакцины:

вторая **через 2 или 3 недели**

в зависимости от вакцины.

После вакцинации могут возникнуть побочные эффекты (слабость, головная боль, боль в мышцах, отек в месте инъекции) – это нормально!

Спустя 6 месяцев после перенесенной коронавирусной инфекции или прививки против COVID-19 целесообразно ревакцинироваться.

COVID-19 — это заболевание, вызванное новым коронавирусом SARS-CoV-2.



Вирус передается воздушно-капельным путем, например, при чихании, кашле или разговоре.

Заболеть может каждый.

В группе риска тяжелого течения люди старше 65 лет и лица с хроническими заболеваниями, работники медицинских организаций.

Средства индивидуальной защиты

В общественных местах надевайте маску.

Маска должна плотно прилегать к лицу, закрывать нос, рот и подбородок.

Своевременно меняйте маску!

Это рекомендуется делать каждые 2-3 часа или чаще.

После того, как сняли маску, вымойте руки с мылом.

Используйте маску, когда ухаживаете за заболевшим.

Гигиена рук

Регулярно мойте руки с мылом в течение 20 секунд.

Используйте антисептическое средство с содержанием спирта не менее 60%.

Не трогайте руками лицо, особенно глаза, нос или рот.

Если вы заболели

Останьтесь дома, вызовите врача.

Не занимайтесь самолечением.

Строго выполняйте рекомендации врача.

Помните, что заболевание **COVID-19** опасно развитием серьезных осложнений!

Респираторный ЭТИКЕТ

Во время чихания и кашля прикрывайте рот.

В период подъема заболеваемости избегайте посещения общественных мест и ограничьте контакты с другими людьми.

Гигиена дома

Регулярно проветривайте помещение.

Проводите влажную уборку.

Не забывайте дезинфицировать гаджеты.

Дезинфекция цифровых устройств – важная мера профилактики.

Берегите себя и своих близких!



Наиболее распространённые симптомы

- 1 **Высокая температура**
- 2 **Кашель**
- 3 **Усталость**
- 4 **Другие симптомы:**
 - Боль в горле
 - Насморк
 - Учащенное дыхание
 - “Ломота” в теле
 - Головная боль
 - Потеря вкуса и обоняния
 - Тошнота, рвота и диарея

Самый распространённый метод диагностики COVID-19 – ПЦР-тест

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Защититесь от COVID-19!

