**ПАМЯТКА**

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают 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.

1. **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 спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.  
   Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.
2. **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.
3. **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.
4. **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.
5. **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.
6. **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.
7. **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.
8. **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.