

## ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ГРИППА и ОРВИ

Уважаемые жители! в Свердловской области со второй декады декабря 2019 года начался сезонный подъем заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ГРИПП

Симптомы заболевания включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея и рвота. К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания), а также лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, ВИЧ-инфицированные).

#### Избегайте контактов с другими людьми

Если Вы больны, Вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью. Если Вы вышли из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, наденьте маску или имейте при себе носовой платок, чтобы прикрывать рот и нос во время кашля и чихания. Помните, что Вы должны максимально избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их.

Исследования показали, что больные гриппом и ОРВИ люди могут быть заразными в течение 8 дней: от 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

#### Лечение заболевания

Если Вы чувствуете себя очень плохо или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа, свяжитесь с участковым врачом или обратитесь за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства. Ваш врач определит, требуется ли Вам углубленное прохождение исследований на грипп и определит тактику лечения.

В таких случаях обычно назначаются жаропонижающие, противовирусные препараты и витамины, иногда – антибактериальные препараты. Противовирусные препараты выпускаются в форме таблеток, жидкостей, ингаляторов. Из противовирусных препаратов обычно назначают арбидол, ингавирин, тамифлю, релензу.

Антибактериальные и противовирусные препараты отпускаются из аптек по рецепту, выписанному лечащим врачом.

Из жаропонижающих средств можно принимать парацетамол, панadol, нурофен или нестероидные противовоспалительные препараты. Проверьте состав продаваемых без рецепта препаратов против простуды и гриппа, чтобы узнать, содержат ли они аспирин, который может явиться причиной нежелательных осложнений.

Детям младше 4 лет продаваемые без рецепта препараты против простуды не должны применяться без предварительной консультации с врачом.

#### Симптомы, которые должны Вас насторожить

Вам следует срочно обратиться за медицинской помощью при появлении следующих тревожных симптомов заболевания у детей:

- Быстрое или затрудненное дыхание
- Синюшная или посеревшая кожа
- Тяжелая или устойчивая рвота
- Сонливость

- Болезненная чувствительность, при которой ребенок не желает, чтобы его держали на руках

- Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем

Что касается взрослых, Вам следует обратиться за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства при появлении следующих тревожных симптомов

- Затрудненное дыхание или одышка

- Боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости

- Внезапное головокружение

- Спутанность сознания

- Сильная или устойчивая рвота

- Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

**В случае, если Вы не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (температура выше 38 градусов, сильное головокружение, спутанность сознания, а также возраст менее 3-х лет), необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи на дом.**

### **Защитите себя, свою семью**

- Следите за новой информацией. Работники здравоохранения будут предоставлять в средствах массовой информации новые данные по заболеваемости и профилактике.

- Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.

- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем вирусы попадают в организм.

- Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.

- Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после того, как проявились симптомы болезни, или в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, если симптомы будут сохраняться более 7 дней. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо для того, чтобы Вы не заразили других людей и далее не распространяли вирусную инфекцию.

- Следуйте рекомендациям органов здравоохранения относительно закрытия школ, избегания мест скопления людей и соблюдения других мер социальной разобщенности.

**Следует помнить, что своевременное обращение за медпомощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению!**