

**Памятка
по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)**

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:
 - оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
 - в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 03;
 - сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
 - соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день;
 - носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.
7. С целью профилактики:
 - больше гуляйте на свежем воздухе;
 - избегайте массовых мероприятий;
 - правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);
 - употребляйте в пищу чеснок и лук;
 - перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;
 - для профилактики гриппа принимайте "Арбидол" или "Анаферон".

**Памятка
по предупреждению инфекционного заболевания (коронавирус)**

Что такое «коронавирус»

Коронавирусы относятся к семейству вирусов, которые вызывают разнообразные заболевания у людей — от обычной простуды до тяжелого острого респираторного синдрома.

Название "Коронавирус" было получено из-за шиповидных отростков на оболочке, которые напоминают корону

Возможные механизмы передачи

Источниками коронавирусных инфекций могут быть, как больной человек, так животные. Некоторые коронавирусы заразны до проявления симптомов

Передается:

- воздушно-капельным путем
- воздушно-пылевым путем
- фекально-оральным путем
- контактный путем

Заболееваемость вырастает зимой и весной. После выздоровления, иммунитет не сможет защитить от реинфекции.

Covid-19

В декабре произошла вспышка заболеваний 2019-nCoV (новый коронавирус 2019 года), источником которой, считается рынок морепродуктов города Ухань, где также продавали летучих мышей и змей.

Преобладающей формой инфекции, которую провоцирует вирус, является респираторная. Кишечная разновидность встречается гораздо реже, в основном у детей. ОРВИ, которое возникает под действием вируса, обычно длится в течение нескольких дней и заканчивается полным выздоровлением.

Однако в ряде случаев оно может приобретать форму атипичной пневмонии или тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС). Эта патология характеризуется высоким показателем летального исхода (38%), поскольку сопровождается острой дыхательной недостаточностью.

11 февраля 2020 года ВОЗ присвоила новому коронавирусу официальное название - Covid-19.

Симптомы коронавируса

Инкубационный период коронавируса Covid-19 может продолжаться более двух недель. Более продолжительные сроки инкубационного периода могут быть характерны при передаче вируса от животных.

Симптомы коронавируса Covid-19 схожи с симптомами пневмонии или тяжёлого острого респираторного синдрома:

- Потеря сознания (в результате прогрессирующего разрушения лёгочных тканей),
- Сухой, непродуктивный кашель,

- Лихорадка и повышение температуры (38 °С или выше, озноб),
- Затруднения при дыхании,
- Боли в области груди,
- Головная боль,
- Боль в мышцах,
- Общее недомогание.

Меры профилактики коронавируса

- Часто мойте руки с мылом - не менее 20 секунд
- Не касайтесь грязными руками глаз, рта и слизистых
- Избегайте тесного контакта с зараженными людьми
- Почаще делайте влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств
- Уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия
- Используйте маски для защиты органов дыхания
- При первых признаках заболевания обратитесь за медицинской помощью в лечебные организации