### **МЕРОПРИЯТИЯ**

### **ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

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

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. 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.

Следует соблюдать следующие правила:

1. 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. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее одного метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

3. 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. 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.

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. 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.

**Что делать если в семье кто-то заболел гриппом/коронавирусной инфекцией?**

1. **Вызовите врача.**
2. **Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее одного метра от больного.**
3. **Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.**
4. **Часто проветривайте помещение.**
5. **Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.**
6. **Часто мойте руки с мылом.**
7. **Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).**
8. **Ухаживать за больным должен только один член семьи.**

Если вы ездили в Китай или другую страну в последние 14 дней, то, почувствовав симптомы «простуды», нужно сразу обратиться за медицинской помощью – вызвать «скорую», врача на дом, информировать медиков о факте выезда.

Правильное начало лечения – залог выздоровления.

На период уточнения диагноза больные размещаются в полностью изолированных палатах (боксах). При подозрении на коронавирус проводится специфическая лабораторная диагностика: выявление РНК 2019-nCoV методом полимеразной цепной реакции (мазок
из носоглотки, мокрота, моча, кровь). Исследования проводятся в лаборатории ФБУЗ «Центра гигиены и эпидемиологии в Кировской области».

**Телефоны «Горячая линия»:**

 - 8-800-100-43-03 Горячая телефонная линия Кировской области

 - 112, 2-10-50, 2-10-99 ЕДДС Омутнинского района;

 - 2-29-34 регистратура КОГБУЗ «Омутнинская ЦРБ» или

 - 8-922-916-34-91 поликлиника ЦРБ

 - 103 Скорая медицинская помощь