

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА
**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском, Таборинском и Туринском
районах»**

(Ирбитский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)



05.12.2022 г.

№ 66-20-004/17-2819 -2022

Уважаемые руководители

Ирбитский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» направляет вам памятку для населения по профилактике сезонного гриппа, covid -19 и других острых респираторных вирусных инфекций для ознакомления сотрудников Ваших учреждений.

Главный врач филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в
Свердловской области в городе Ирбит,
Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском,
Таборинском и Туринском районах»



Л.Г. Долматова

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СЕЗОННОГО ГРИППА, COVID -19 И ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

На территории Свердловской области наблюдается повышенная заболеваемость гриппом, ОРВИ, COVID -19 и других ОРВИ. Для ОРВИ характерны симптомы умеренной интоксикации. Повышение температуры возможно до 38С. Возможен сухой кашель, насморк, першение в горле. Обычно грипп и новая коронавирусная инфекция начинаются внезапно. Среди общих симптомов - жар, температура 37,5-39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле. Часто возникает поражение нижних отделов дыхательных путей (пневмония). Но есть и различия: при гриппе лицо больного чаще гиперемировано, а при КОВИД-19 характерна бледность кожных покровов. При новой коронавирусной инфекции часто бывает одышка, а при гриппе она встречается редко. Коронавирусная инфекция может протекать бессимптомно, грипп всегда протекает с ярко выраженной симптоматикой!!!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ОРВИ (грипп, COVID -19 другие)

При первых симптомах нужно остаться дома и по возможности изолироваться (если есть возможность - в отдельной комнате), чтобы не заразить окружающих и вовремя заняться лечением. Соблюдать постельный или полупостельный режим; гигиенические правила - частое мытье рук с мылом, «этикет кашля» (прикрывать рот и нос при кашле и чихании салфеткой с последующей ее утилизацией). Из дополнительных рекомендаций - нужно обильное теплое питье (чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды). Пить нужно чаще и как можно больше - это уменьшает интоксикацию. До прихода врача Вы можете применять следующие лекарственные препараты: сосудосуживающие средства в виде капель в нос с целью облегчения носового дыхания по мере необходимости; жаропонижающие и обезболивающие препараты с учетом индивидуальной переносимости конкретных препаратов. Лекарственную терапию назначает врач.

Как защитить себя от острых респираторных заболеваний:

- Сделайте прививку против гриппа и новой коронавирусной инфекции до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в закрытых помещениях и транспорте.
- Избегайте контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- Мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа раствором соленой воды, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь и делайте влажную уборку.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте побольше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, цитрусовые, черная смородина, шиповник и др.).
- Добавляйте в блюда свежие чеснок и лук.
- Высыпайтесь, не нервничайте, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой - все это укрепляет иммунитет.

