



**ПРОФИЛАКТИКА
ГРИППА И
КОРОНАВИРУСА**



ГРИПП

**ОСТРОЕ ВИРУСНОЕ
ЗАБОЛЕВАНИЕ,
ВЫЗЫВАЕМОЕ ВИРУСАМИ
ГРИППА А И В.**

Инфекция зимнего сезона. В летнее время случаи заболевания крайне редки. Люди чаще бывают на свежем воздухе, постоянно проветривают помещения, лучше питаются.

Механизм передачи – вирусы

гриппа передаются от человека к человеку, главным образом, за счет дыхательных путей (при чихании, кашле, речи, прикосновении).

Пик концентрации вируса – 24-48 часов болезни, а затем она быстро снижается – через 5 до 10 дней вирус уже не обнаруживается в

Инкубационный период

Инкубационный период обычно длится одного до четырех дней (в среднем два дня) Инкубационный период гриппа 2009 H1N1 составляет примерно от 1,5 до 3 дней (максимум – до 7 дней).

СИМПТОМЫ

НЕОСЛОЖНЕННЫЙ ГРИПП

- внезапная лихорадка
- головная боль
- миалгия
- насморк
- общее недомогание
- кашель/боль (першение) в горле

**Опасно
переносить грипп
на НОГАХ**

это может привести к
тяжелейшим осложнениям

ОСЛОЖНЕННЫЙ ГРИПП

- ринит
- отёк головного мозга

Наиболее частыми осложнениями гриппа являются отит и пневмония, бронхит, бронхиолит, ларинготрахеит, синусит и ангина.

Грипп также может вызвать обострение хронического заболевания, особенно бронхиальной астмы

ЕСЛИ ВЫ УХАЖИВАЕТЕ ЗА БОЛЬНЫМ:

- по возможности изолируйте больного (в отдельную комнату) от других домочадцев
- регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- при уходе за больным используйте медицинскую маску (марлевую повязку)

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ ВЫ:

- оставайтесь дома и соблюдайте постельный режим
- выполняйте все рекомендации лечащего врача
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос носовым платком
- своевременно принимайте лекарства
- пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

Как защитить себя от гриппа?

НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ

СРЕДСТВО ОТ ГРИППА -

ПРИВИВКА

- ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон) и блюд с добавлением чеснока и лука

- тщательно мойте руки

- промывайте полость носа

- регулярно делайте влажную уборку

помещении

- ведите здоровый образ жизни

(высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и занимайтесь физкультурой)

- регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь

- пользуйтесь маской в местах скопления людей

- реже бывайте в местах скопления людей и общественном транспорте

- избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)

- в случае появления заболевших гриппом в вашем коллективе начинайте прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом

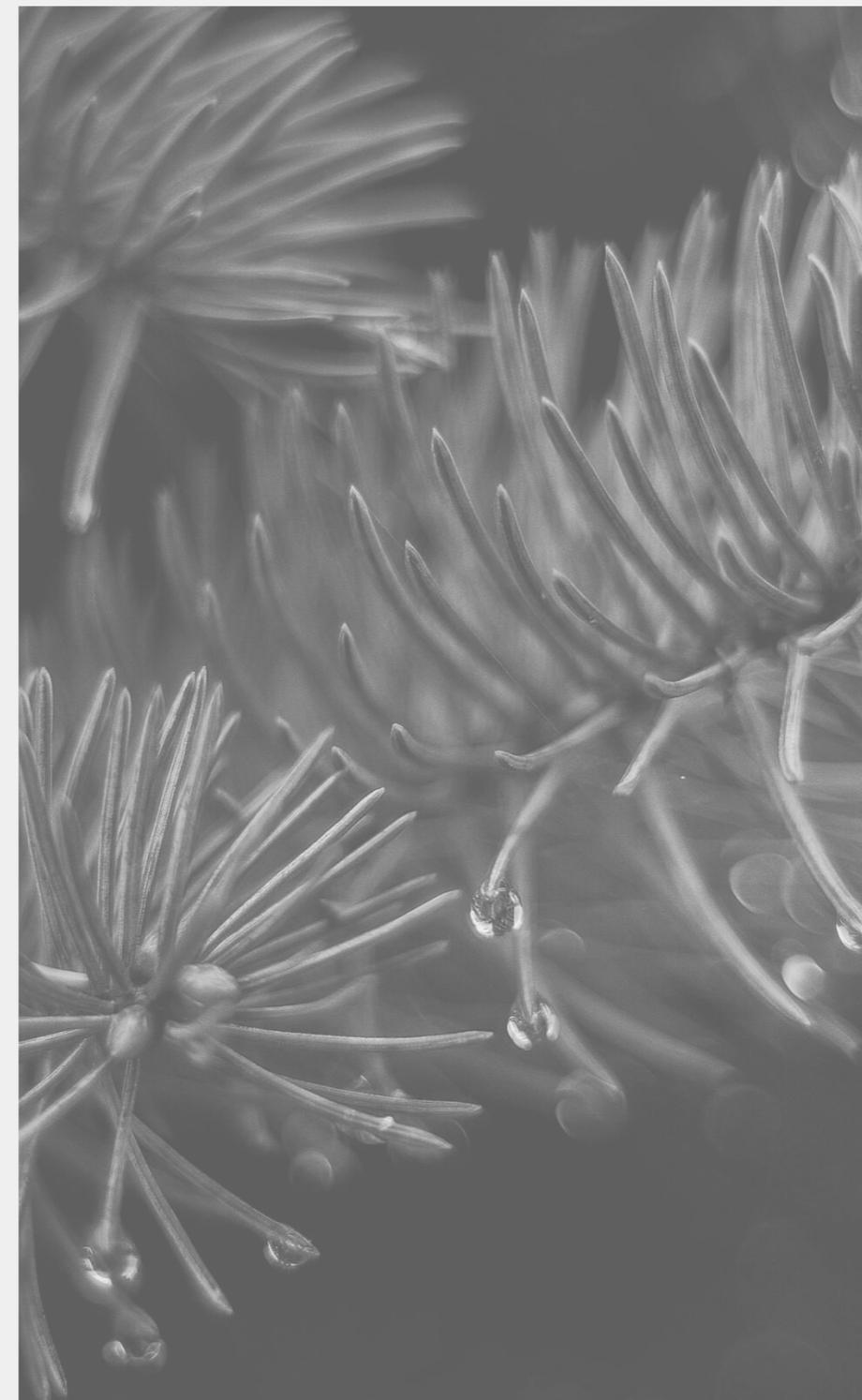
КОРОНАВИРУС

2019-nCoV

**СЕМЕЙСТВО ВИРУСОВ, КОТОРЫЕ
ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПОРАЖАЮТ
ЖИВОТНЫХ, НО В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ
МОГУТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКУ.**

Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики. Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром тяжёлый острый респираторный

синдром





Распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности.

Человек заражается, когда касается загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Инкубационный период

От заражения до первых симптомов проходит от 1 до 24 дней.

СИМПТОМЫ

- чувство усталости
- затруднённое дыхание
- повышенная температура
- кашель / боль в горле
- озноб и ломота в теле
- головная боль

Симптомы во многом схожи со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

- посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)
- были ли Вы в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)

Если ответ на эти вопросы положителен – к симптомам следует относиться максимально

ЕСЛИ ВЫ УХАЖИВАЕТЕ ЗА БОЛЬНЫМ:

- по возможности изолируйте больного (в отдельную комнату) от других домочадцев
- регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- при уходе за больным используйте медицинскую маску (марлевую повязку)
- ухаживать за больным должен только один член семьи

ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ ВЫ:

- оставайтесь дома
- носите маску
- мойте руки
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос носовым платком
- своевременно принимайте лекарства
- пейте как можно больше жидкости
- избегайте большого скопления людей

Как защитить себя от

коронавируса?

- мойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство
- старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками
- будьте осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта, максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.
- всегда прикрывайте салфетками нос и рот, когда вы кашляете или чихаете
- уточняйте эпидемиологическую
- используйте маски для защиты органов дыхания
- избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется
- регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни)
- употребляйте в пищу продукты только

Ижевский институт (ф) ВГУЮ (РПА Минюста России)

г.Ижевск, Ленинский район, Заречное шоссе 23



Использованные ресурсы:

<https://amero.group/wp-content/uploads/2020/02/koronavirus-2019-ncov-scaled.jpg>

<https://www.teleambiente.it/wp-content/uploads/2018/01/influenza.jpg>

https://pbs.twimg.com/media/Dy4L1_tX4AAD-K7.jpg:large

rospotrebnadzor.ru

Яндекс.Здоровье

Газета «Ясно»