

Профилактика гриппа и ОРВИ, новой коронавирусной инфекции COVID-19
в эпидемический сезон 2023-2024г.г.

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести.

КАКОВЫ 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.

Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

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

Основной мерой специфической профилактики гриппа является **ВАКЦИНАЦИЯ**. Вакцинация от гриппа сотрудников проводится в учреждении, для населения в прививочном кабинете по месту жительства. Очень важно поставить своевременно прививку от гриппа в предэпидемический период в сентябре месяце текущего года.

С целью профилактики гриппа, ОРВИ, НКВИ COVID-19 используются меры неспецифической профилактики, а именно:

- **Регулярно и тщательно мойте руки с мылом или обрабатывайте спиртосодержащим средством.**
- **Соблюдайте социальную дистанцию 1,5-2 метра.**
- **Минимизируйте социальные контакты.**
- **Носите медицинскую маску в местах скопления людей (маска должна плотно прилегать к лицу, закрывая нос и рот.**
- **Избегайте прикосновений к своему рту и носу.**
- **Сократите время пребывания в общественных местах.**
- **При появлении признаков ОРВИ соблюдайте домашний режим и обращайтесь за медицинской помощью.**
- **Ведите здоровый образ жизни, который включает в себя правильное питание, полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, физическую активность.**