



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Свердловской области в городе Асбест и Белоярском районе

(Асбестовский отдел Управления Роспотребнадзора по Свердловской области)
г. Асбест, ул. им. А. П. Ладыженского, д. 17, 624269, Свердловская область,
Тел./Факс: 8 (34365) 2-48-18, E-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru

от 06 декабря 2022 г.
№ 66-03-17/17-22К-2022

В СМИ
На сайты Администраций ГО
Руководителям юридических лиц,
индивидуальным предпринимателям
гражданам

Асбестовский отдел Роспотребнадзора информирует о профилактике сезонного гриппа, Ковида-19 и других острых респираторных вирусных инфекций (ПАМЯТКА)

Министерством здравоохранения Российской Федерации разработана для населения памятка «**О профилактике сезонного гриппа, Ковида-19 и других острых респираторных вирусных инфекций**».

Что делать, если у вас появились симптомы заболевания, похожего на острую респираторную вирусную инфекцию (грипп, Ковид-19, и другие далее ОРВИ)?

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа А (H1N1-СВИНОЙ), у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле, головную боль, озноб, слабость, потерю аппетита. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) и рвота. При вышеуказанной клинике, **вас должны насторожить следующие симптомы:**

- затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;
- боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости;
- ломота в теле;
- внезапное головокружение;
- спутанность сознания;
- сильная или устойчивая рвота.

Схожие симптомы наблюдаются и при других ОРВИ в том числе при COVID-19. Если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

При появлении данных тревожных симптомов Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью, **ВЫЗВАТЬ ВРАЧА!**

Люди, имеющие высокий риск тяжелого течения сезонного Гриппа, Ковида-19 и других острых респираторных вирусных инфекций:

- беременные женщины;
- лица 65 лет и старше;
- дети до 5 лет;
- люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания);
- лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессивные (стероиды, цитостатики) препараты, ВИЧ- инфицированные).

Больные люди могут быть **ИСТОЧНИКОМ ИНФЕКЦИИ С 1 дня болезни до 7 дней** после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться источником инфекции более длительный период времени.

Примените личные меры безопасности! :

- Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.
- Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.
- Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.

Если Вы заболели, Вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Ваш врач определит, объем необходимых исследований на грипп и определит тактику лечения, в том числе требуется ли Вам прием симптоматических и противовирусных препаратов.

Известно, что большая часть людей может заболеть легкой формой гриппа, COVID-19, РС-инфекции и других острых респираторных вирусных инфекций и граждане способны выздороветь без медицинской помощи.

Если Вы заболели, то следует:

1. 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, регулярно проветривать помещение.
2. Обильное питье (кипяченая вода, слабоминерализованная минеральная вода, морсы клюквенный и брусничный, несладкий чай с лимоном).
3. До прихода врача Вы можете применять следующие лекарственные средства:
 - сосудосуживающие средства в виде капель в нос с целью облегчения носового дыхания по мере необходимости;
 - жаропонижающие и обезболивающие препараты (парацетамол, ибупрофен), показанные при температуре выше 38,5°C и болевых симптомах с учетом индивидуальной переносимости конкретных препаратов. В возрасте до 18 лет следует избегать использования салицилатов из-за возможного риска развития побочных эффектов.

Начальник Асбестовского отдела
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области



Е.А. Брагина