**ПАМЯТКА\***

**по профилактике и лечению сезонного гриппа, covid-19, РС-инфекции и других острых респираторных вирусных инфекций**

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ

ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ОРВИ (грипп, COVID-19 и другие)

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа A (H1N1), 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 Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

**Люди, имеющие высокий риск тяжелого течения гриппа, covid-19, РС-инфекции 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).

**Защитите себя, свою семью и общество.**

Больные люди могут быть заразными от 1 дня болезни до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

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.

**Лечение.**

Известно, что большая часть людей может заболеть нетяжелой формой гриппа, COVID-19, РС-инфекции и других острых респираторных вирусных инфекций и способна выздороветь без медицинской помощи. Если Вы заболели, то следует:

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.

Обильное питье (кипяченая вода, слабоминерализованная минеральная вода, морсы клюквенный и брусничный, несладкий чай с лимоном).

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*, показанные при температуре выше 38,5°C и болевых симптомах с учетом индивидуальной переносимости конкретных препаратов. Наибольшие доказательства эффективности и безопасности имеются для парацетамола и ибупрофена, в том числе и при применении у детей. Парацетамол также является наиболее предпочтительным препаратом при лечении лихорадки у беременных женщин. Разовая доза парацетамола (ацетаминофена) для взрослых составляет 500 мг, кратность – до 3-4 раз в сутки. Ибупрофен принимается по 400 мг 3-4 раза в сутки внутрь после еды. В возрасте до 18 лет следует избегать использования салицилатов из-за возможного риска развития побочных эффектов.

**Профилактика.**

Самой эффективной мерой защиты от гриппа является вакцинация. Все применяемые в настоящее время вакцины эффективных против гриппа А и В.

**\* Министерство здравоохранения Российской Федерации**

**Комитет по здравоохранению Ленинградской области**