**Памятка**

**по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)**

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.

1. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
2. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
3. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
4. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).
5. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:
   * оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
   * в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 03;
   * сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
   * соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день;
   * носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.
6. С целью профилактики:
   * больше гуляйте на свежем воздухе;
   * избегайте массовых мероприятий;
   * правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);

* употребляйте в пищу чеснок и лук;
* перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;
* для профилактики гриппа принимайте "Арбидол" или "Анаферон".

**ПАМЯТКА**

**ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ИНФЕКЦИОННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ (КОРОНАВИРУС)**

**Что такое «коронавирус»**

Коронавирусы относятся к семейству вирусов, которые вызывают разнообразные заболевания у людей — от обычной простуды до тяжелого острого респираторного синдрома.

Название "Коронавирус" было получено из-за шиповидных отростков на оболочке, которые напоминают корону

**Возможные механизмы передачи**

Источниками коронавирусных инфекций могут быть, как больной человек, так животные. Некоторые коронавирусы заразны до проявления симптомов

Передается:

* воздушно-капельным путем
* воздушно-пылевым путем
* фекально-оральным путем
* контактный путем

Заболеваемость вырастает зимой и весной. После выздоровления, иммунитет не сможет защитить от реинфекции.

**Covid-19**

В декабре произошла вспышка заболеваний 2019-nCoV (новый коронавирус 2019 года), источником которой, считается рынок морепродуктов города Ухань, где также продавали летучих мышей и змей.

Преобладающей формой инфекции, которую провоцирует вирус, является респираторная. Кишечная разновидность встречается гораздо реже, в основном у детей. ОРВИ, которое возникает под действием вируса, обычно длится в течение нескольких дней и заканчивается полным выздоровлением. Однако в ряде случаев оно может приобретать форму атипичной пневмонии или тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС). Эта патология характеризуется высоким показателем летального исхода (38%), поскольку сопровождается острой дыхательной недостаточностью.

11 февраля 2020 года ВОЗ присвоила новому коронавирусу официальное название - Covid-19.

**Симптомы коронавируса**

Инкубационный период коронавируса Covid-19 может продолжаться более двух недель. Более продолжительные сроки инкубационного периода могут быть характерны при передаче вируса от животных.

Симптомы коронавируса Covid-19 схожи с симптомами пневмонии или тяжёлого острого респираторного синдрома:

* Потеря сознания (в результате прогрессирующего разрушения лёгочных тканей),
* Сухой, непродуктивный кашель,
* Лихорадка и повышение температуры (38 °С или выше, озноб),
* Затруднения при дыхании,
* Боли в области груди,
* Головная боль,
* Боль в мышцах,
* Общее недомогание.

**Меры профилактики коронавируса**

* Часто мойте руки с мылом - не менее 20 секунд
* Не касайтесь грязными руками глаз, рта и слизистых
* Избегайте тесного контакта с зараженными людьми
* Почаще делайте влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств
* Уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия
* Используйте маски для защиты органов дыхания
* При первых признаках заболевания обратитесь за медицинской помощью в лечебные организации

******