

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 нетяжелой формой гриппа, COVID-19 и других острых респираторных вирусных инфекций и способна выздороветь без медицинской помощи.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Строго соблюдать:

1. Постельный или полупостельный режим;
2. Правила личной гигиены: частое мытье рук с мылом;
3. «Этикет кашля»: прикрывать рот и нос при кашле и чихании салфеткой с последующей ее утилизацией;
4. Режим проветривания помещения;
5. Питьевой режим: обильное питье (кипяченая вода, слабуминерализованная минеральная вода, морсы клюквенный и брусничные, 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.



Министерство здравоохранения
Пензенской области



ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ СЕЗОННОГО ГРИППА, COVID-19 И ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ



СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

вызываемого вирусом гриппа А (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.

ГРУППЫ РИСКА ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА, COVID-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, принимающие иммуносупрессивные препараты (стероиды, цитостатики), ВИЧ-инфицированные.



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ И ОБЩЕСТВО

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ВНИМАНИЕ!

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.

1. Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.

2. 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.

3. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.

4. Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.

5. Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.

