

Пам'ятка: Профілактика грипу та коронавірусної інфекції

Віруси грипу та коронавірусної інфекції викликають у людини респіраторні захворювання різної тяжкості. Симптоми захворювання аналогічні симптомам звичайного (сезонного) грипу. Тяжкість захворювання залежить від цілого ряду чинників, в тому числі від загального стану організму і віку.

Схильні до захворювання: люди похилого віку, маленькі діти, вагітні жінки та люди, які страждають хронічними захворюваннями (астмою, діабетом, серцево-судинними захворюваннями), і з ослабленим імунітетом.

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МИЙТЕ РУКИ З МИЛОМ

Чистіть і дезінфікують поверхні, використовуючи побутові миючі засоби.

Гігієна рук - це важливий захід профілактики поширення грипу та коронавірусної інфекції. Миття з милом видаляє віруси. Якщо немає можливості помити руки з милом, користуйтеся алкогольною або дезінфікуючими серветками.

Чистка і регулярна дезінфекція поверхонь (столів, дверних ручок, стільців, гаджетів і ін.) Видаляє віруси.

ПРАВИЛО 2. ДОТРИМУЙТЕСЯ ВІДСТАНИ І ЕТИКЕТУ

Віруси передаються від хворої людини до здорової повітряно - капельним шляхом (при чханні, кашлі), тому необхідно дотримуватися відстань не менше 1 метра від хворих.

Уникайте чіпати руками очі, ніс або рот. Вірус грипу і коронавірус поширюються цими шляхами.

Одягайте маску або використовуйте інші підручні засоби захисту, щоб зменшити ризик захворювання.

При кашлі, чханні слід прикривати рот і ніс одноразовими серветками, які після використання потрібно викидати.

Уникаючи зайві поїздки і відвідування багатолюдних місць, можна зменшити ризик захворювання.

ПРАВИЛО 3. ВЕДІТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Здоровий спосіб життя підвищує опірність організму до інфекції. Дотримуйтеся здорового режиму, включаючи повноцінний сон, споживання харчових продуктів багатих білками, вітамінами і мінеральними речовинами, фізичну активність.

ПРАВИЛО 4. ЗАХИЩАЙТЕ ОРГАНИ ДИХАННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ МЕДИЧНОЇ МАСКИ

Серед інших засобів профілактики особливе місце займає носіння масок, завдяки яким обмежується поширення вірусу.

Медичні маски для захисту органів дихання використовують:

- при відвідуванні місць масового скупчення людей, поїздках в громадському транспорті в період зростання захворюваності на гострі респіраторні вірусні інфекції;
- при догляді за хворими на гострі респіраторні вірусні інфекції;
- при спілкуванні з особами з ознаками гострої респіраторної вірусної інфекції;
- при ризику інфікування іншими інфекціями, що передаються повітряно-крапельним шляхом.

ЯК ПРАВИЛЬНО НОСИТИ МАСКУ?

Маски можуть мати різну конструкцію. Вони можуть бути одноразовими або можуть застосовуватися багаторазово. Є маски, які служать 2, 4, 6 годин. Вартість цих масок різна, через різну просочення. Але не можна весь час носити одну і ту ж маску, тим самим ви можете інфікувати двічі самі себе. Яким боком всередину носити медичну маску - неважливо.

Щоб убезпечити себе від зараження, вкрай важливо правильно її носити:

- маска повинна ретельно закріплюватися, щільно закривати рот і ніс, не залишаючи зазорів;
- намагайтеся не торкатися поверхонь маски при її знятті, якщо ви її торкнулися, ретельно вимийте руки з милом або спиртовим засобом;
- вологе або відвологлу маску слід змінити на нову, суху;
- не використовуйте повторно одноразову маску;
- використану одноразову маску слід негайно викинути в відходи.

При догляді за хворим, після закінчення контакту з хворим, маску слід негайно зняти. Після зняття маски необхідно негайно і ретельно вимити руки.

Маска доречна, якщо ви перебуваєте в місці масового скупчення людей, в громадському транспорті, а також при догляді за хворим, але вона недоцільна на відкритому повітрі.

Під час перебування на вулиці корисно дихати свіжим повітрям і маску надягати не варто.

Разом з тим, медики нагадують, що ця одиночна захід не забезпечує повного захисту від захворювання. Крім носіння маски необхідно дотримуватися інші профілактичні заходи.

ПРАВИЛО 5. ЩО РОБИТИ В РАЗІ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ГРИП, КОРОНАВІРУСНУ ІНФЕКЦІЮ?

Залишайтеся вдома і терміново звертайтеся до лікаря.

Дотримуйтеся приписами лікаря, дотримуйтеся постільний режим і пийте якомога більше рідини.

ЯКІ СИМПТОМИ ГРИПУ /КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ

висока температура тіла, озноб, головний біль, слабкість, закладеність носа, кашель, утруднене дихання, болі в м'язах, кон'юнктивіт.

У деяких випадках можуть бути симптоми шлунково-кишкових розладів: нудота, блювота, діарея.

ЯКІ УСКЛАДНЕННЯ

Серед ускладнень лідирує вірусна пневмонія. Погіршення стану при вірусної пневмонії йде швидкими темпами, і у багатьох пацієнтів вже протягом 24 годин розвивається дихальна недостатність, що вимагає негайної респіраторної підтримки з механічною вентиляцією легенів.

Швидко розпочате лікування сприяє полегшенню ступеня тяжкості хвороби.

ЩО РОБИТИ ЯКЩО В СІМ'Ї ХТОСЬ ЗАНЕДУЖАВ ГРИП / КОРОНАВІРУСНУ ІНФЕКЦІЮ?

Викличте лікаря.

Виділіть хворому окрему кімнату в будинку. Якщо це неможливо, тримайте відстань не менше 1 метра від хворого.

Обмежте до мінімуму контакт між хворим і близькими, особливо дітьми, літніми людьми і особами, які страждають хронічними захворюваннями.

Часто провітрюйте приміщення.

Зберігайте чистоту, як можна частіше мийте і дезінфікують поверхні побутовими миючими засобами.

Часто мийте руки з милом.

Доглядаючи за хворим, прикривайте рот і ніс маскою або іншими захисними засобами (хусткою, шарфом і ін.).

Доглядати за хворим повинен тільки один член сім'ї.