



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

**СИМПТОМЫ ГРИППА:** жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

## ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

## КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация\*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

*\* Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.*



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

**ГРИПП** – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ  
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:**



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ  
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ  
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ  
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

### СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

### СИМПТОМЫ ГРИППА

Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея. При появлении первых симптомов заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

# ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1. Вызовите врача.



4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.



8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## О ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА

Предстоящий эпидемиологический сезон ОРВИ и гриппа будет развиваться в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции. Кроме того, по прогнозу ВОЗ во всем мире будут циркулировать новые штаммы гриппа, поэтому профилактика респираторных заболеваний особенно актуальна. Роспотребнадзор напоминает, что наиболее эффективной мерой профилактики заболеваний является вакцинация.

### КАКИЕ БЫВАЮТ ВИРУСЫ?

Сегодня известно более 200 видов респираторных вирусов. Наиболее распространенными являются риновирусы – основные возбудители насморка, который часто называют «болезнью ста носовых платков». Парагрипп наиболее опасен для маленьких детей, так как является основной причиной ложного крупа. Кроме этого еще существуют: аденовирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, метапневмовирусы, бокавирусы, сезонные ранее известные коронавирусы.

До 2000-х годов коронавирусы были достаточно безобидными респираторными вирусами, которые дрейфовали в общей циркуляции, вызывая чаще всего ОРВИ с легким течением. За 20 лет произошло две эпидемических вспышки, связанных с коронавирусами. В 2002 году зафиксирована вспышка атипичной пневмонии, вызванной SARS-CoV и в 2012 – вспышка ближневосточного респираторного синдрома, вызванного MERS-CoV. Заболеваемость ближневосточным респираторным синдромом сохраняется в ряде стран и сейчас. Однако, в России до сих пор ни одного случая не было зарегистрировано.

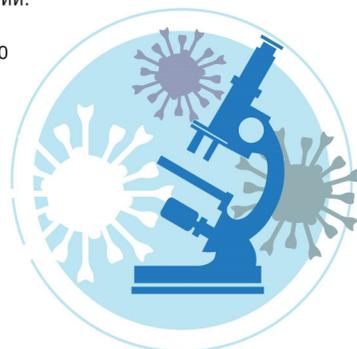


### ЧЕМ ОДИН ВИРУС ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГОГО?

Респираторные вирусы не случайно объединяются в одну группу, поскольку клинические проявления у них схожи. Исключение составляют именно грипп и SARS-CoV-2 из-за особенностей вызываемых ими поражений лёгких и других органов.

Часто к ОРВИ относятся достаточно легкомысленно, считая ее обычной простудой, которая «сама пройдет». Но возбудители ОРВИ заметно отличаются и по тяжести заболевания, и по возможным осложнениям. Установить, какой из вирусов стал причиной заболевания, можно только при проведении лабораторного тестирования мазков из носа и зева. Наиболее распространенный – это метод полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Исследование позволит не только поставить точный диагноз, но также назначить правильное лечение. Для гриппа существует специфическая противовирусная терапия, которую необходимо начать как можно раньше. Кроме того, исследование позволит избежать столь распространенной ошибки, как необоснованное применение антибактериальной терапии. Самостоятельно определить природу заболевания невозможно, необходимо обращаться к врачу.



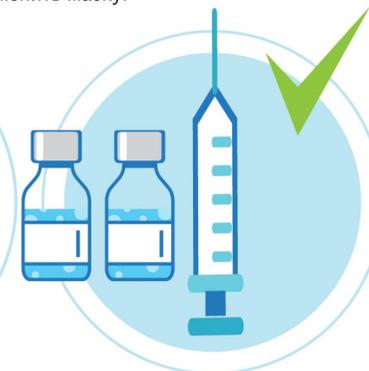
### НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ?

Чтобы оставаться здоровым важно правильно и полноценно питаться. Основные витамины и микроэлементы человек должен получать из продуктов питания. Дополнительный прием витаминов обоснован в том случае, когда имеется лабораторно подтвержденный дефицит того или иного нутриента. Поэтому прежде чем покупать поливитамины, стоит пересмотреть свой рацион и разнообразить его сезонными овощами, фруктами, зеленью, рыбой, цельнозерновыми крупами, нерафинированным растительным маслом.



### ПОЧЕМУ ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА - САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО?

Вакцинация — эффективное средство профилактики гриппа. Каждый год создается новая вакцина, в которую включены те штаммы, циркуляция которых ожидается в предстоящем эпидемиологическом сезоне. Изучением этих вирусов занимается Глобальная система надзора за гриппом, действующая под эгидой ВОЗ. В 114 странах мира, в их число входит и Россия, существуют Национальные центры по гриппу, которые занимаются сбором и изучением информации в своей стране. Ученые выделяют из проб вирус, изучают его генетические и антигенные свойства. Но, несмотря на сделанную прививку, чтобы не заразиться другими возбудителями респираторных инфекций, необходимо носить защитные маски, соблюдать санитарно-гигиенические рекомендации (мытьё рук, использование дезинфицирующих средств) и социальную дистанцию. После контактов с вероятно больными нужно умыть лицо и руки, прополоскать горло и промыть нос солевым изотоническим раствором или питьевой водой, не забыть про глаза, заменить маску.



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



# О ПРАВИЛАХ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



## ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреями, гелями, салфетками). При их использовании обращайте внимание на инструкции по применению! Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



## ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через эти места коронавирус и другие возбудители попадают с рук в организм человека. Надевайте защитную маску при риске

инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрывать рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.



## ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

## Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
  - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
  - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
  - не используйте вторично одноразовую маску;
  - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
- При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.



## ПРАВИЛО 4. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЬИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в

соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходим полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.



## ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте предписаниям врача.



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)