

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



Избегайте контактов с заболевшими



Пользуйтесь защитной маской



Повышенный сон



Физическая активность



Проконтролируйте помещения



Дезинфекирование рук



Мытье рук с мылом и теплой водой



Регулярная дезинфекция поверхностей



Соблюдайте дистанцию и этикет



Принимайте витамины и минеральные вещества

## СИМПТОМЫ И ОСЛОЖНЕНИЯ



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме и соблюдайте расстояние не менее метра. Часто проветривайте помещение

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.)

Ухаживать за больным должен только один член семьи.