

**ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ  
СЕЗОННОГО ГРИППА, COVID-19, РСИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ  
ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ ЧТО  
ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ,  
ПОХОЖЕГО НА ОРВИ (грипп, COVID-19 и другие).**

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.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ОРВИ (грипп, COVID-19 и другие)  
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.

При появлении данных тревожных симптомов Вам следует немедленно обратиться за

медицинской помощью.

**ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА, COVID-19, РС-ИНФЕКЦИИ 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, лица, принимающие иммуносупрессивные (стероиды, цитостатики) препараты, ВИЧинфицированные).

## ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ И ОБЩЕСТВО

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.

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

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.

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

Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.

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

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.