

12

## ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ СЕЗОННОГО ГРИППА, COVID-19, РС-ИНФЕКЦИИ 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 небольшого 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. 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, ВИЧ-инфицированные).

### 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.

13

- 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.

### ЛЕЧЕНИЕ

Известно, что большая часть людей может заболеть нетяжелой формой гриппа, COVID-19, РС-инфекции и других острых респираторных вирусных инфекций и способна выздороветь без медицинской помощи. Если Вы заболели, то следует:

1. Соблюдать постельный или полупостельный режим; гигиенические правила: частое мытье рук с мылом, «этикет кашля»: прикрывать рот и нос при кашле и чихании салфеткой с последующей ее утилизацией, регулярно проветривать помещение.
2. Обильное питье (кипяченая вода, слабоминерализованная минеральная вода, морсы клюквенный и брусничный, несладкий чай с лимоном).
3. 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.



Центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики

## КАК ЗАЩИТИТЬ МАМУ И РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ?

РАССКАЗЫВАЮТ ЭКСПЕРТЫ МИНЗДРАВА РОССИИ  
**ВАКЦИНАЦИЯ БЕРЕМЕННЫХ:**



**Наталья Долгушина**  
Главный внештатный  
специалист Минздрава  
России по репродуктивной  
функции женщин

Наше исследование показывает, что на репродуктивную функцию влияет не вакцинация, а само заболевание. После перенесенного COVID-19 у женщин снижается овариальный резерв, в то время как после вакцинации такого не происходит.

Если женщина вакцинирована и кормит ребёнка, она, конечно, тем самым защищает и ребёнка тоже, так как передаёт ему антитела.





**Роман Шмаков**  
Главный внештатный  
специалист по акушерству  
Минздрава России

Большие регистры и огромный международный опыт показывают, что вакцинация на любом сроке беременности и в период лактации — это правильно. Не увеличивается ни частота преждевременных родов, ни выкидышей.

Материнская смертность в стране выросла по отношению к данным прошлого года.

Во-первых, это были непривитые женщины. Во-вторых, у этих женщин были сопутствующие заболевания. Женщинам с сахарным диабетом, избыточным весом, с болезнями сердечно-сосудистой и легочной системы нужно привиться в первую очередь.

Каждый день от ковида в стране умирают две женщины - во время беременности или после родоразрешения. Это крайне тяжелая ситуация, поэтому всем беременным необходимо очень серьезно подойти к вопросу вакцинации.

**Вакцинируйтесь своевременно - защитите себя и своего ребёнка!**