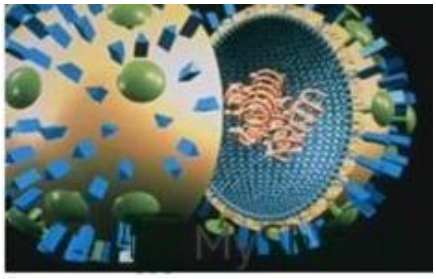
ПРОСТУДА? ГРИПП? КОВИД?

(памятка для родителей)

Грипп, ОРВИ и коронавирусная инфекция - острые респираторные вирусные заболевания. Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек.



Как передается инфекция?

- воздушно-капельным путем - при разговоре, кашле, чихании;

-контактно-бытовым путем при рукопожатии, при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.). Именно через грязные руки вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда в их нос, глаза, рот. Поэтому все окружающие нас предметы становятся потенциально опасными.

Симптомы гриппа: высокая температура, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головная боль, озноб и слабость, тошнота, может быть диарея и рвота.

Больные гриппом и ОРВИ люди могут быть заразными в течение 8 дней: от 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

Что делать?

- Изолироваться. Исключить контакты с членами семьи, с другими людьми, чтобы не заразить их.
- Остаться дома. Заболевшего ребенка не водить в детский сад, школьник не должен посещать школу.
- Прикрывать рот и нос, кашлять и чихать только в локоть, пользоваться одноразовыми индивидуальными салфетками.

Тревожные симптомы заболевания у детей:

- Быстрое или затрудненное дыхание
- Синюшная или посеревшая кожа
- Тяжелая или устойчивая рвота
- Сонливость
- Болезненная чувствительность
- Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

Основная симптоматика коронавирусной инфекции:

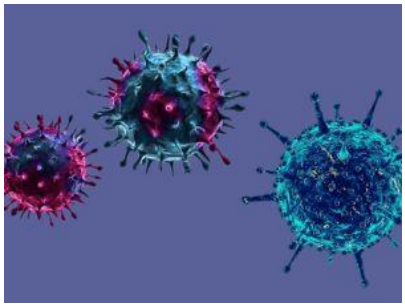
- затяжной непродуктивный кашель;
- повышенная температура;
- болезненные ощущения в суставах, мышцах;
- боли в горле;
- чувство заложенности в грудной клетке;
- затрудненное дыхание, одышка;
- тошнота, диарея.

Отличительные особенности коронавирусной инфекции:

1. Заразность, высокая скорость распространения заболевания. Мнение ученых: болезнь может поразить до 80% населения планеты. До формирования коллективного иммунитета человек, переболевший коронавирусной инфекцией, может заболеть повторно.
2. Человек становится опасным для окружающих сразу после проникновения в его организм инфекции, хотя симптомы коронавируса начитают проявлять себя только через какое-то время после заражения. Здоровью других угрожают также носители COVID-19 без симптомов, у которых заболевание внешне никак не проявляется.
3. Коронавирусная инфекция осложняется пневмонией в 20% случаев, в то время как при гриппе только в 3%.
4. Отмечается высокая летальность заболевания.

Защитите себя и своих детей!

- ✓ Соблюдайте правила гигиены.
- ✓ Часто и тщательно мойте руки теплой водой с мылом.
- ✓ Не прикасайтесь руками к глазам, носу и рту.
- ✓ Избегайте тесных контактов с больными людьми.
- ✓ Используйте спиртосодержащие средства для дезинфекции рук
- ✓ Соблюдайте социальную дистанцию - держитесь от других людей на расстоянии примерно 1-1,5 метра.
- ✓ Избегайте как переохлаждения, так и перегревания.
- ✓ Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



Своевременно обращайтесь за медицинской помощью!
Это позволит снизить риск осложнений и приведет к быстрому выздоровлению!

ПОМНИТЕ!

ЛУЧШАЯ ПРОФИЛАКТИКА – ВАКЦИНАЦИЯ!