

## **ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ОРВИ, ГРИППА, COVID-19**

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), включая грипп, коронавирусную инфекцию находятся на первом месте по числу ежегодно болеющих людей.

### **Симптомы ОРВИ:**

- Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- Насморк, першение в горле, кашель
- Конъюнктивит (возможно)
- Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- Понос (возможно)

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

В подавляющем большинстве случаев заболевание острой респираторной вирусной инфекцией носит доброкачественный характер и пациенты выздоравливают без медицинской помощи, так как симптомы купируются вне зависимости от проводимого лечения. В среднем, болезнь длится около 5-7 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

### **Для кого наиболее опасна встреча с вирусом:**

- Дети до 1 года (особенно в первые 6 месяцев жизни)
- Люди старше 60 лет
- Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)
- Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- Беременные женщины
- Лица с иммунодефицитом (онкологические заболевания, химиотерапия, приём кортикостероидов, иммуносупрессивных препаратов)
- Лица, страдающие ожирением, сахарным диабетом.

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

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) 2-2,5 литра в сутки.

3. Питаться полноценно легкоусвояемой пищей, богатой витаминами, (нежирные сорта мяса, рыбы, молочные продукты, фрукты, овощи, соки, компоты). Запрещается алкоголь в любых видах.

4. **До прихода врача Вы можете применять следующие лекарственные средства:**

- рекомендуется пациентам с насморком проведение элиминационной терапии – промывание носовых ходов раствором натрия хлорида 2-3 раза в день для разжижения секрета, удаления вирусов, слизи и восстановления работы мерцательного эпителия;

- 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 (для детей парацетамол, ибупрофен, взрослым диклофенак).

- при воспалении в горле с целью уменьшения местного воспаления, выраженности болевого синдрома возможно использование полосканий, инсуффляций (местные антисептические спреи), таблеток и пастилок для рассасывания

5. **Необходимо обсудить с врачом целесообразность применения противовирусных и антибактериальных препаратов, а так же других лекарственных препаратов (противокашлевые, отхаркивающие, противоаллергические).**

Противовирусные средства целесообразно назначать с первых дней заболевания, не позднее 2-3 дня заболевания.

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ, ЧТО ОРВИ - наиболее частая причина применения различных лекарственных средств и процедур, чаще всего ненужных, с недоказанным действием, нередко вызывающих побочные эффекты.**

Для лечения детей с противовирусной целью при подозрении на грипп рекомендовано использование осельтамивира (с 1 года), занамивира (с 5 лет). Возможно при ОРВИ назначение препаратов интерферона эндоназально (гриппферон капли, виферон гель, мазь).

**Однозначные данные, подтверждающие противовирусную эффективность и безопасность применения у детей других**

лекарственных препаратов, в том числе иммуномодуляторов со стимулирующим действием, получивших широкое распространение в РФ, в настоящее время отсутствуют.

Эффективность гомеопатических средств для лечения ОРВИ у детей не доказана.

С противовирусной целью при ОРВИ у взрослых возможно применение ряда препаратов (умифеновир, энисамия йодид (Нобазид), риамилловир, ингавирин, кагоцел, тилорон, циклоферон, эргоферон, препараты интерферонов эндоназально).

**Препараты имеют противопоказания и должны быть назначены врачом!**

Целесообразность назначения антибактериальных препаратов определяется только лечащим врачом ввиду того, что антибиотики не эффективны и не используются для лечения неосложненных форм респираторных вирусных инфекций, в т.ч. если заболевание сопровождается в первые 10-14 дней болезни риносинуситом, конъюнктивитом, ларингитом, крупом, бронхитом, бронхообструктивным синдромом.

**Целесообразность применения антибиотиков определяет только врач!**

Антибактериальная терапия в случае неосложненной вирусной инфекции не только не предотвращает бактериальную суперинфекцию, но способствует ее развитию из-за подавления нормальной пневмотропной флоры, «сдерживающей агрессию» патогенной флоры.

**НЕМЕДЛЕННО НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ У ПАЦИЕНТА ПОЯВИЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:**

- затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;
- боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости;
- внезапное стойкое головокружение или спутанность сознания;
- сильная или неукротимая рвота;
- если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем;
- отказ ребенка от питья;
- судороги

## **МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ, ГРИППА, НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ**

Самым эффективным способом профилактики гриппа и новой коронавирусной инфекции является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Вакцины против большинства других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

### **Универсальные меры профилактики**

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками
- 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.
- Если Вы заболели, Вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их.
- При чихании и кашле прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой). 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.
- Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.

### **ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ И ОБЩЕСТВО**