

О рекомендациях по профилактике гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции

06.02.2020

Правило 1. Часто мойте руки с мылом

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

Правило 4. Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Продолжение читайте на 3-й стр. обложки

Как правильно носить маску?

Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная из-за различной пропитки. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску — непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Правило 5. Что делать в случае заболевания гриппом, коронавирусной инфекцией?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Каковы симптомы гриппа/коронавирусной инфекции высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

Каковы осложнения

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом/коронавирусной инфекцией?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Ухаживать за больным должен только один член семьи.



Как приобрести бюллетень нормативных правовых актов “ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ В ОБРАЗОВАНИИ”

ЗА 2007–2020 гг.

через редакцию?

**ОПЛАТА ПРОИЗВОДИТСЯ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО
ВЫСТАВЛЕННЫМ СЧЕТАМ**

Получатель — ООО “Издательский дом
“Частное образование”

ИНН 7734191048, КПП 773401001

р/с 40702810338200101779.

Банк: ПАО Сбербанк России

корр. счет **30101810400000000225**, БИК **044525225**.

В графе “Назначение платежа” указывается:

Предоплата за бюллетень “**Официальные документы
в образовании**” (№ ____ за _____ год). **Выслать:**

(далее приводится ваш почтовый адрес с индексом).

Наши коды: ОКПО 18703558, ОКВЭД 22.13.

Отпускные цены: на № 1–18 за 2020 г. — 480 руб. за экз.,
№ 19–36 за 2019 г. — 465 руб. за экз.; № 1–18 за 2019 г. —
452 руб. за экз., № 20, 23–36 за 2018 г. — 430 руб. за экз.;
№ 1–4, 7–18 за 2018 г. — 405 руб. за экз., № 17–36 за 2017 г. —
405 руб. за экз., № 1–15 за 2017 г. — 390 руб. за экз., № 19–36
за 2016 г. — 380 руб. за экз., № 1–18 за 2016 г. — 330 руб.
за экз., № 1–36 за 2015 г. — 219 руб. за экз., № 1–36 за 2014 г. —
217 руб. за экз., № 1–36 за 2013 г. — 135 руб. за экз. (НДС
не облагается). *Остальные номера только в online-версии.*

Тел.: (495) 750-5779, 942-7721

E-mail: odvo@edu-press.ru

Internet: www.edu-press.ru