Профилактика вирусных инфекций

Государственные учреждения МЧС России

|  |
| --- |
|  |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийныхбедствий |
| 10.11.202110:11 |
| **Профилактика вирусных инфекций** |
|  |
| **Грипп, ОРВИ, новая коронавирусная инфекция (COVID-19) – острыереспираторные вирусные инфекции, которые имеют всемирноераспространение, поражают все возрастные группы людей.**    Вирусы передаются от больного человека к здоровому восновном воздушно – капельным путем (при чихании, кашле). Все тризаболевания схожи и вызывают у человека острые респираторныезаболевания с аналогичными симптомами (высокая температура тела,озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель,затрудненное дыхание, боли в мышцах, слезотечение и резь в глазах,в некоторых случаях - тошнота, рвота, диарея). Одним из наиболеечастых осложнений является пневмония, которая может сопровождатьсядыхательной недостаточностью различной степенью тяжести.  Меры неспецифической профилактики острых вирусных респираторныхзаболеваний позволяют значительно снизить риски заболевания ипредупредить распространения вирусной инфекции:  *Часто мойте руки с мылом*  Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа икоронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нетвозможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими илидезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекцияповерхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.)удаляет вирусы.  *Соблюдайте расстояние и этикет*  Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдатьрасстояние не менее 1 метра от больных.  Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа икоронавирус распространяются этими путями. Надевайте маску илииспользуйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить рискзаболевания. При кашле, чихании следует прикрывать рот и носодноразовыми салфетками, которые после использования нужновыбрасывать.  Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можноуменьшить риск заболевания.  *Ведите здоровый образ жизни*  Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма кинфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон,потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами иминеральными веществами, физическую активность.   *Защищайте органы дыхания с помощью медицинскоймаски*   Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношениемасок, благодаря которым ограничивается распространениевируса.    Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:  при посещении мест массового скопления людей, поездках вобщественном транспорте в период роста заболеваемости острымиреспираторными вирусными инфекциями; при уходе за больными острымиреспираторными вирусными инфекциями; при общении с лицами спризнаками острой респираторной вирусной инфекции; при рискахинфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельнымпутем. *Что делать в случае заболевания гриппом, коронавируснойинфекцией?*  Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйтепредписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можнобольше жидкости.  Основным методом специфической профилактики против вирусныхзаболеваний является активная вакцинация.  Рекомендации Медицинского центра ФГКУ «Национальныйгорноспасательный центр»  **Берегите себя и своихблизких!** |
| Министерство Российской Федерации по делам гражданской обороны,чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий© 2025 |