

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

По профилактике и лечению сезонного гриппа, COVID-19 и других респираторных вирусных инфекций

## СИМПТОМЫ:

Схожие **симптомы** наблюдаются при гриппе, COVID-19 и других ОРВИ.

Ломота в теле;

Внезапное головокружение;

Температура тела выше 38°C ;

Сильная или устойчивая рвота;

Затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;

Боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости.

При появлении этих тревожных симптомов необходимо **немедленно обратиться** за медицинской помощью.



В дневное время  
вызывайте врача из  
районной поликлиники



В ночное время  
звоните 112

## Рекомендации при заражении:

Соблюдение постельного режима

1

Обильное питье:

- кипяченая вода;
- слабоминерализованная минеральная вода;
- клюквенный/брусничный морсы;
- несладкий чай с лимоном.

2

До прихода врача, при необходимости, применить:

3

- **Сосудосуживающие средства** в виде капель в нос для облегчения дыхания;
- **Жаропонижающие и обезболивающие препараты** при температуре выше 38,5°C и болевых симптомах с учётом индивидуальной переносимости препаратов.

[Минздрав России](#) разработал памятку для населения по профилактике и лечению гриппа, COVID-19 и других ОРВИ

Самые распространённые симптомы респираторных заболеваний известны всем: боль в горле, кашель, насморк, начинает подниматься температура. С ними мы все более или менее умеем справляться.

Но есть симптомы, которые нельзя игнорировать и ждать, что пройдёт само. При появлении перечисленных на карточке симптомов, обратитесь к врачу.

У кого риск тяжёлого течения гриппа, COVID-19 и других ОРВИ будет высоким:

- Беременные женщины;
- Лица 65 лет и старше;
- Дети до 5 лет;
- Люди с хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистые заболевания, диабет, астма);
- Лица со сниженным иммунитетом.

Если вы входите в группу риска, то крайне важно соблюдать меры профилактики: своевременно вакцинироваться, в местах большого скопления людей носить маску.