

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### СТРОГО СОБЛЮДАТЬ:

1. Постельный или полупостельный режим;
2. Правила личной гигиены: частое мытье рук с мылом;
3. «Этикет кашля»: прикрывать рот и нос при кашле и чихании салфеткой с последующей ее утилизацией;
4. Режим проветривания помещения;
5. Питательный режим: обильное питье (кипяченая вода, слабуминерализованная минеральная вода, морсы клюквенный и брусничный, несладкий чай с лимоном).

### ДО ПРИХОДА ВРАЧА ВЫ МОЖЕТЕ ПРИМЕНЯТЬ СЛЕДУЮЩИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА:

- 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.

Наибольшие доказательства эффективности и безопасности имеются для **парацетамола** и **ибупрофена**, в том числе и при применении у детей.

Парацетамол также является наиболее предпочтительным препаратом при лечении лихорадки у беременных женщин.

Разовая доза парацетамола (ацетаминофена) для взрослых составляет 500 мг, кратность – до 3-4 раз в сутки.

Ибупрофен принимается по 400 мг 3-4 раза в сутки внутрь после еды.

**В возрасте до 18 лет следует избегать использования салицилатов из-за возможного риска развития побочных эффектов.**



РНПЦ  
РАДИАЦИОННОЙ  
МЕДИЦИНЫ  
И ЭКОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ  
СЕЗОННОГО ГРИППА, COVID-19  
И ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ  
ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ



 [facebook.com/radiationcenter](https://facebook.com/radiationcenter)  
 [instagram.com/rcrmgomel](https://instagram.com/rcrmgomel)  
 [vk.com/radiationcenter](https://vk.com/radiationcenter)  
 [ok.ru/radiationcenter](https://ok.ru/radiationcenter)  
 [t.me/rnpc\\_gomel](https://t.me/rnpc_gomel)  
 [info@rcrm.by](mailto:info@rcrm.by)  
 [www.rcrm.by](http://www.rcrm.by)



## СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

вызываемого вирусом гриппа А (H1N1), у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают:

- высокую температуру,
- кашель,
- боли в горле,
- насморк или заложенность носа,
- ломоту в теле,
- головную боль,
- озноб, слабость,
- потерю аппетита.

У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) и рвота.

### **ПРИ ВЫШЕУКАЗАННОЙ КЛИНИКЕ ВАС ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:**

- затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;
- боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости;
- ломота в теле;
- внезапное головокружение;
- спутанность сознания;
- сильная или устойчивая рвота.

Схожие симптомы наблюдаются и при других ОРВИ, в том числе при COVID-19.

Если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем, Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

Вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо срочно обратиться за медицинской помощью.

Ваш врач определит объем необходимых исследований на грипп и определит тактику лечения, в том числе требуется ли Вам прием симптоматических и противовирусных препаратов.

**Известно, что большая часть людей может заболеть нетяжелой формой гриппа, COVID-19 и других острых респираторных вирусных инфекций и способна выздороветь без медицинской помощи.**

### **ГРУППЫ РИСКА ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА, COVID-19 И ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ:**

- беременные женщины;
- лица 65 лет и старше;
- дети до 5 лет;
- люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания);
- лица со сниженным иммунитетом, например, принимающие иммуносупрессивные препараты (стероиды, цитостатики), ВИЧ-инфицированные.



## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

### **ВНИМАНИЕ!**

**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.**

1. Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.

2. 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.

3. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.

4. Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.

5. Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.



**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ,  
СВОЮ СЕМЬЮ  
И ОБЩЕСТВО**