

# Рекомендации по профилактике гриппа, ОРВИ и COVID-19 на сезон 2025-2026

Грипп, ОРВИ, новая коронавирусная инфекция (COVID-19) – острые респираторные вирусные инфекции, которые имеют всемирное распространение, поражают все возрастные группы людей.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому в основном воздушно - капельным путем (при чихании, кашле). Все три заболевания схожи и вызывают у человека острые респираторные заболевания 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 наиболее частых осложнений является пневмония, которая может сопровождаться дыхательной недостаточностью различной степенью тяжести.

Наиболее подвержены заболеванию лица старше 65 лет, страдающие хроническими заболеваниями (сахарным диабетом, заболеваниями бронхолегочной системы, сердечно-сосудистыми заболеваниями), лица с ослабленным иммунитетом, беременные женщины.

Самое эффективное средство в профилактике гриппа – вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать до эпидемиологического периода.

Меры неспецифической профилактики острых вирусных респираторных заболеваний позволяют значительно снизить риски заболевания и предупредить распространения вирусной инфекции:

## **СОБЛЮДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ГИГИЕНУ:**

- избегайте прикосновений руками к своему носу, рту, глазам;
- при кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками;
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка);
- часто мойте руки водой с мылом, включая мытье после возвращения с улицы, контактами с другими людьми (при отсутствии возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками);
- ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ:**

- индивидуальную **МАСКУ** для защиты органов дыхания при возможных контактах с людьми (в транспорте, при контакте с посторонними лицами, при уходе за больным).\
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- при ее снятии маски не касаться поверхностей маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску немедленно выбросить в отходы.

## **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ПРИНЦИПОВ СОЦИАЛЬНОЙ ДИСТАНЦИИ:**

- поддерживайте дистанцию с другими людьми не менее 2 метров.

## **СОБЛЮДАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:**

- полноценный сон;
- потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами,
- физическая активность.

## **ОБЕСПЕЧЬТЕ:**

- в помещениях Вашего пребывания регулярную влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание;
- обработку дезинфицирующими растворами или салфетками поверхности, с которыми соприкасаетесь (столы, дверные ручки, стулья, гаджеты и другие).

## **ИЗБЕГАЙТЕ:**

- контактов с больными респираторными вирусными заболеваниями;
- посещения мест со скоплением большого числа людей;
- во время эпидемии гриппа, ОРВИ, распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) - пользования городским общественным транспортом, посещений гостей.

## **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ обеспечьте меры безопасности для окружающих:**

- оставайтесь дома и срочно вызовите врача на дом;
- максимально ограничьте контакты с другими членами семьи;
- часто мойте руки водой с мылом;
- пользуйтесь отдельной посудой;

- обеспечьте частое проветривание помещения, обработку контактных поверхностей бытовыми моющими средствами и дезинфицирующими салфетками;
- незамедлительно вызовите врача на дом;
- неукоснительно соблюдайте предписания врача.

В случаях заболевания члена семьи ухаживать за больным должен один человек:

- выделите больному отдельную комнату в квартире (если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного);
- ограничьте до минимума контакт между больным и другими близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями;
- часто проветривайте помещения квартиры;
- сохраняйте чистоту: как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами;
- при уходе за больным прикрывайте рот и нос маской и часто мойте руки водой с мылом;
- вызовите врача на дом;
- неукоснительно соблюдайте рекомендации врача.

#### **ПРОВЕДИТЕ БЕСЕДУ:**

- с детьми о мерах профилактики острых респираторных инфекций.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от Вас и окружающих Вас людей от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.