

**ПРАВИТЕЛЬСТВО**

СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ **И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ** СВЕРДПОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Малышева ул., д. 33, Екатеринбург, 620075

тел. (факс) (343) 312-00-04 (многоканальный)

E-mail: [info.minobraz@egov66.ru,](mailto:info.minobraz@egov66.ru) [http://minobraz.egov66.ru](http://minobraz.egov66.ru/)

#л. rx xя<z № «»г —zr «x/,rЮzr

На № от

О профилактике распространения гриппа, коронавирусной инфекции и иных острых респираторных инфекций

Руководителям органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования

Руководителям государственных образовательных организаций, подведомственных Министерству образования и молодежной политики Свердловской области

При формировании информационных сообщений рекомендуем применять Памятку (прилагается) и информационные материалы, подготовленные специалистами Министерства здравоохранения Свердловской области, размещенные по ссылке: httpsj//cloud.mai1.ru/puЫic/SA6j/TQeqEBAEU.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

Первый заместитель Министра

Никита Антонович Косых (343) 312-00-04 (доб. 148)

Н.В. Журавлева

Отлечатано в типографиі4 «АлтерПринт», заказ 2071, тгіраж 38000

ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО

ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ СЕЗОННОГО ГРИППА, COVID-19, РС- ИНФЕКЦИИ П ДРУГИХ ОСТГЫХ РЕСІІИРА ГОРНЬШ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЈІИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ОРВИ (грипп, COVID-19 и другие)

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа А (Н lN1), у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и RІ£лючают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморіt илп ааложенность носа, ломоту в теле, головнуіо боль, озноб, слабость, потерю аппетита. У значительного числа людей, пнфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) Ii рвота.

П И Dышеуказанной клинике, ВАС ДОЛЛtНЬІ НАСТОРОЖИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ

симптомы:

* затрудненное дыхангІе или чувс rвo 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 дpyl их ОРВИ в том числе при COVID-19. Если симптомы заболевания ослабевают, но затем возоfiновляются вместе с высокой ”iемпературой и усплившимся кашлем.

При появлені‹и данных тревожных симгітомов Вам следует немедленно обратІітьсл за медицинского помощыо.

ЛІОДИ, ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РИСК ТЯЖЕЛОГО **ТЕЧЕНИЯ ГРИППА,** СО V1D-19, РС-ИНФЕКЦИИ И ДРУ НИX ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ:

* берекісі-Іные женщины;
* лица 65 лет и старше;
* дети до 5 лет;
* люди любого возраста, страдаіощие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания);
* лица со сниженным иммунитетом (например, лица, прингімающгіе иммуносупрессивные (стероиды, цптос гагики) препараты, ВИЧ- инфицированные).

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ И ОБЩЕСТВО

Болъные люди могут быть заразными от 1 дил болезни до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возрас га, могут оставаться заразными более длительгіый ііериод временгІ.

— Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляеге. После пспользоиання выбрасывайте платок (салфетку) в

М GO]3 ІtО]ЭЗИ .

* Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как Вы прикрывали рот и нос при чихании илн кашле. С ни{этосодержащие средства для очистки рук так›т‹е эффективны.
* Старайтесь не прІікасатьсл руками к rлasaм, нвсу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.
* Старайтесь избегать тесиых контактов с больными людьми.
* Очищаите твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощыо

бытовых дезинфицируіощих средств.

Если Вы заболели, Вы можете npoGo re i ь 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 чгlсле требуется ли Вам прием симптоматических и про гивовирусных препарагов.

ЛЕЧЕНИЕ

Известно, что большая часть людеFl может заболеть нетяжелой формой гриппа, COVID—19, РС-инфекции и других острых рссппраторных вирусных инфекций и способна выздороветь без медпцгінской гіомощгі. F.сли Вы заболелlі, то следует:

I . Собліодать постельный или полупостелыіый режим; гигиенические правила: частое мытье рук с мылом, «этикет кашэл»: прикрывать рот и нос при кашле и чихании салфеткой с последующей ее утилизацией, регулярно проветривать помещение.

1. Обильное пІітье (кипяченая вода, слабоминерализованная минеральная вода, морсы клюквенный и бруспичный, несладкигі чай с лимоном).
2. До прихода врача Вы можете применять следующие лекарственные средства:

*— сос)›дос уысиваіо it ne средсі два в* виде капель в нос с целью облегчения носового дыхания по мере необходимости;

*— юаропонижающ ue и обезбо.ч ивсиоіцие іірепсірсипы,* показанные при температуре выше 3 b,5°С и болевых симпз омах с у чс гол индивидушіьной переносимости коі-н‹ретных препаратов. HaибOJlЬШklC доказательстDа эффективности и безопасности имеіотся для гіарацетамола и ибупрофена, ь з’ом числе и при применении у детей. Парацетамол также явыется наиболее предпочтительным препаратов при лечении лихорадки у беременных женщин. Разовал доза парацетамола (ацетаминофепа) діиі взрослых составляет 500 мг, кратность — до 3—4 раз в сутки. Ибупрофен прииІімается rio 400 мг 3-4 раза в сутки внутрь после СДы. В возрасте до 18 лет следует избегагь использованИя салицилатов из-за возможного риска развития побочных эффектов.