Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

**Группы риска по развитию осложнений ОРВИ и коронавируса:**

* пожилые люди,
* маленькие дети,
* беременные женщины,
* люди, страдающие хроническими заболеваниями, в особенности астмой, ХОБЛ, а также диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями,
* люди с ослабленным иммунитетом.

**ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками, карманными антисептиками.

Чаще чистите и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаетесь на работе (столы, дверные ручки, стулья, гаджеты, клавиатура, пульты и т.д.).

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно–капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования сразу выбрасывайте.

В период эпидемии старайтесь не посещать места скопления людей, будьте особенно осторожны в общественном транспорте, не забывайте продезинфицировать заведомо «опасные» поверхности.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Неправильное питание, плохой сон и сильный стресс снижают сопротивляемость иммунной системы организма к инфекции. Соблюдайте здоровый рацион с достаточным количеством белков и минералов, пейте достаточное количество воды (все вирусные инфекции в той или иной мере могут быть отфильтрованы и выведены из организма вместе с мочой).

Проводите больше времени на свежем воздухе, занимайтесь спортом, не пренебрегайте ежедневной физической активностью.

Отдельно:

Что делать, если вы заболели ОРВИ, гриппом или подозреваете у себя коронавирусную инфекцию?

Не пытайтесь перенести заболевание на ногах. Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Кроме коронавируса, есть множество заболеваний, которые требуют особого лечения. Вызывать врача стоит уже для того, чтобы исключить эти заболевания.

Во все время болезни соблюдайте постельный режим, пейте как можно больше жидкости, строго следуйте предписаниям врача.

**ВОЗМОЖНЫЕ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:**

* высокая температура тела,
* озноб,
* головная боль,
* слабость,
* заложенность носа,
* кашель,
* затрудненное дыхание,
* боли в мышцах,
* конъюнктивит.

В некоторых случаях могут возникнуть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

**ОСЛОЖНЕНИЯ**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

При ухудшении состояния срочно вызывайте «Скорую помощь»: при необходимости вас доставят в ближайший стационар, где вы получите весь объем помощи по поддержанию функций легких.

Чем быстрее начать лечение, тем лучше. Не занимайтесь самолечением, не пытайтесь облегчить симптомы в домашних условиях: осложнения в виде вирусной пневмонии не поддаются лечению антибиотиками и требуют постоянного наблюдения врача.

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/  
КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

* Вызовите врача.
* Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.  
  Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
* Часто проветривайте помещение.
* Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
* Часто мойте руки с мылом.
* Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
* Ухаживать за больным должен только один член семьи.