



**ПАМЯТКА  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ  
ГРИППА, COVID-19  
И ДРУГИХ ВИРУСНЫХ  
ИНФЕКЦИЙ**



# КТО В ГРУППЕ РИСКА ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА, COVID-19 И ДРУГИХ ОСТРЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

- Беременные женщины
- Лица 65 лет и старше
- Дети до 5 лет
- Люди, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания)
- Лица со сниженным иммунитетом (например, принимающие иммуносупрессивные препараты, такие как стероиды, цитостатики)



MINZDRAV.GOV.BY

**ОДНОВРЕМЕННОЕ  
ЗАРАЖЕНИЕ  
ТАКИМИ ИНФЕКЦИЯМИ,  
КАК COVID-19 И ГРИПП,  
ОПАСНО ТЯЖЕЛЫМИ  
ОСЛОЖНЕНИЯМИ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



# СИМПТОМЫ ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- **Высокая температура**
- **Кашель**
- **Боль в горле**
- **Насморк или заложенность носа**
- **Ломота в теле**
- **Головная боль**
- **Озноб**
- **Слабость**
- **Потеря аппетита**
- **Диарея (жидкий стул) и рвота**
- **Затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха**
- **Внезапное головокружение**

Симптомы заболевания могут ослабевать, но затем возобновляться вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.



## ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Вызвать медработника на дом по номеру 103 или по телефону регистратуры ближайшей поликлиники.**

Врач определит объем необходимых исследований и тактику лечения, в том числе требуется ли Вам прием симптоматических и противовирусных препаратов.

При тяжелом течении заболевания, в том числе при пневмонии, Вам предложат госпитализацию в стационар для дальнейшего лечения.





# ПРОФИЛАКТИКА

Заболевшие могут быть заразными **до 7 дней после начала заболевания.** Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

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

**Часто мойте руки водой с мылом**, особенно после того, как прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

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

Старайтесь **избегать тесных контактов с заболевшими.**

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



MINZDRAV.GOV.BY

# СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЕ ВАКЦИНАЦИЮ

Минздрав рекомендует  
**ежегодно** делать  
прививку от гриппа.

**Каждые 6 месяцев**  
обновлять иммунную защиту  
от COVID-19, особенно людям  
с факторами риска  
тяжелого течения.

