

## **О профилактике гриппа, ОРВИ, COVID-19. Простые правила здоровья**

Управление Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии напоминает, что грипп относится к группе острых респираторных вирусных инфекций, но выделяется как особая инфекция, которая может вызвать серьезные и опасные осложнения. Осложнения при гриппе возникают довольно часто, при этом они могут быть отсроченными и проявляться только через некоторое время, когда человек уже забыл о перенесенной инфекции. Грипп характеризуется поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также частым нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Источником инфекции является инфицированный человек с клиническими симптомами или бессимптомный носитель вируса гриппа. Важную роль в передаче инфекции играют больные с лёгкой или стертой формой, переносящие заболевание «на ногах». Особую опасность грипп представляет для детей, пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями.

Симптомы гриппа и COVID-19 на начальном этапе течения заболеваний схожи (повышенная температура, кашель, боль в суставах, головная боль, упадок сил), но методики лечения этих инфекций значительно отличаются. Для назначения правильного лечения необходима дифференциальная диагностика, предусматривающая своевременное тестирование заболевших.

**Внимание! В сложившейся ситуации своевременное обращение к врачу приобретает особую значимость. Только врач может поставить корректный диагноз и назначить необходимый курс лечения. В случае подозрения у себя вирусной инфекции незамедлительно обратитесь в поликлинику.**

Грипп очень заразное заболевание. Во время подъема уровня заболеваемости постарайтесь не посещать общественные места, не контактируйте с заболевшими людьми. Если контактов избежать невозможно (например, при посещении магазинов, лечебно-профилактических и других учреждений, в транспорте), то обязательно используйте защитные маски или респираторы.

Не отправляйте детей с признаками ОРВИ (насморк, кашель, температура) в организованные детские коллективы (школы, детсады, организации дополнительного образования, спортивные секции и пр.). В этом случае нужно немедленно обратиться к врачу!

Кроме того, чтобы снизить вероятность заболевания часто и тщательно мойте руки, регулярно проветривайте помещения, не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками, сбалансировано питайтесь, придерживайтесь здорового образа жизни.

**Будьте здоровы!**