# Памятка для беременной по профилактике

# гриппа, ОРВИ и короновирусной инфекции

**Грипп**: разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), отличающаяся особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений, может закончиться смертельным исходом.

В большей степени это относится к определенным группам людей:

* Дети (особенно раннего возраста)
* Пожилые люди (старше 60 лет)
* Больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертензия) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).

Поэтому именно эти категории людей должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа.

**Комплексный характер защиты от гриппа предполагает**:

* специфическую профилактику (использование вакцин)
* неспецифическую профилактику ( использование лекарственных препаратов)
* проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции (изоляция больных от здоровых)
* использование средств индивидуальной защиты (марлевая маска на лицо)
* проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий

**Острая респираторная вирусная инфекция** (ОРВИ), ОРЗ (острое респираторное заболевание): распространенная группа вирусных заболеваний верхних дыхательных путей, в ходе развития заболевания может присоединяться бактериальная инфекция.

**Основные симптомы:**

* насморк
* кашель
* чихание
* головная боль
* боль в горле
* усталость.

Для профилактики гриппа и ОРВИ существует широкий выбор лекарственных средств. **Рекомендации по назначению конкретного лекарственного средства должен дать врач**.

**Основные меры профилактики ОРВИ:**

* закаливание
* правильное питание
* рациональный питьевой режим
* уменьшение употребления алкоголя и курения
* избегание переохлаждения

**Регулярное проветривание помещения** является важным условием в профилактике гриппа и ОРВИ. **Самое главное – помнить о правилах личной гигиены**.

**Избегать** контакта с людьми, которые выглядят больными (часто чихают, кашляют, с насморком). **Избегать** нахождение в местах скопления людей в период эпидемии, не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещении.

**Коронавирусная инфекция**

передается воздушно-капельным путем непосредственно от выделений больного человека и контактным путем при соприкосновении с вирусами, осевшими на различных поверхностях. Вирус проникает через слизистую оболочку верхних дыхательных путей и глаз человека.

**Основные симптомы:**

* повышение температуры тела
* сухой кашель
* одышка
* затрудненное дыхание

**Как снизить риск заражения во время беременности:**

* Не прикасаться руками к лицу. В половине случаев заражение происходит посредством проникновения вируса через слизистые – глаза, рот, нос.
* Мыть руки. Руки надо мыть как можно чаще, причем делать это нужно в течение 40-60 секунд. Если Вы моете руки в общественном месте, кран после мытья рук следует закрывать одноразовым полотенцем, которым вытерли руки.
* Использовать антисептики. Длительность обработки рук составляет 20-30 секунд. При выборе данных средств важно обращать внимание на состав. Рекомендуемая концентрация – 80% этанола, 1,45% глицерина, 0,125% перекиси водорода.
* Если во время чихания и кашля прикрывать рот и нос, распространение вируса COVID-19 в воздухе можно предотвратить. Кашлять и чихать нужно в салфетку, а если ее под рукой нет – в сгиб локтя. После использования салфетки ее нужно сразу же выбросить в мусорный контейнер.
* **Необходимо носить маску**. Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.
* Избегать близких контактов, оставаться на самоизоляции, либо держаться от других людей на расстоянии не менее 1 метра. Избегать рукопожатий и объятий.
* Проветривание помещения позволяет снизить вирусную нагрузку.

**Правила поведения при самоизоляции**

**Вам необходимо**:

* **оставаться дома 14 дней. Не** **посещать** место работы/учебы, объекты торговли и общественного питания, спортивные, выставочные и концертные залы, кинотеатры, вокзалы и др. места массового пребывания людей
* **обеспечить доставку продуктов,** предметов первой необходимости, исключая непосредственный контакт с лицом, доставившем необходимое, расчет целесообразно производить с использованием банковской карты, а не наличных денег
* **максимально ограничить любые контакты**, в том числе с членами семьи, проживающими с Вами в одной квартире: разместиться в отдельной комнате с новорожденным, в случае отсутствия отдельной комнаты – обеспечить расстояние не менее 1,5 м от других членов семьи
* **мыть руки с мылом** тщательно и не менее 20 секунд, не забывая про области между пальцами, вокруг ногтей, кутикулы и большого пальца. Можно использовать антисептик для обработки рук.
* **как можно чаще проветривать** помещение, где Вы находитесь, **проводить влажную уборку** в помещении, уделяя особое внимание обработке дверных ручек, предметов мебели, телефонных аппаратов, пультов управления, компьютерных клавиатур, мышек и других гаджетов, санитарно-технического оборудования и других предметов.
* **использовать одноразовые** носовые платки или салфетки с последующей утилизацией в закрытый мусорный контейнер или пластиковый пакет.
* **исключить контакты с пожилыми людьми** (60 лет и старше)
* **При выходе их жилого помещения в случаях крайней необходимости:**
* посещение ближайших продовольственного магазина или аптеки для приобретения необходимых товаров;
* вынос бытовых отходов в ближайшее место сбора отходов

**использовать маску, не допускать контакта с другими лицами.**

* **измерять температуру тела 3 раза в сутки.**

**Если Вы в квартире не одна**:

* у Вас должны быть отдельные полотенца, отдельное постельное белье, отдельная посуда;
* при необходимости передачи предметов (посуды, одежды и т.п.) членам семьи, исключите непосредственный контакт;
* стирку белья осуществляйте отдельно от других членов семьи;
* при перемещении по квартире – используйте медицинскую маску, касайтесь поверхностей (дверных ручек, механизмов санитарно-технического оборудования и других) с использованием одноразовой салфетки.

**Если у Вас появились симптомы ОРИ в легкой форме:** повышение температуры до 370 С, боли в горле, насморк, кашель,

**ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА** и **ПОЗВОНИТЕ В регистратуру территориальной поликлиники**

В разговоре с регистратором сообщите:

* Расскажите что Вас беспокоит
* Оставьте контакты (ФИО, адрес, телефон)
* С Вами свяжется медицинский работник - следуйте его указаниям

**В случае ухудшения состояния здоровья (повышении температуры тела выше 380, одышки, общего недомогания), а так же в случае начала родовой деятельности, отхождения околоплодных вод, появления кровянистых выделений их половых путей, подозрение на ухудшение состояния плода вызывайте бригаду скорой медицинской помощи по телефону 103, сообщив при этом о нахождении в самоизоляции**

**ВАЖНО!**

При использовании медицинских масок (одноразовых) необходимо соблюдать следующие правила:

* Обработать руки спиртосодержащим средством или вымыть с мылом.
* Удерживая маску за завязки или резинки вплотную поднести к лицу белой стороной внутрь и фиксировать завязками (резинками) в положении, когда полностью прикрыта нижняя часть лица – и рот, и нос.
* В конце придать нужную форму гибкой полоске (носовому зажиму), обеспечивая плотное прилегание маски к лицу.
* Снять изделие, удерживая за завязки (резинку) сзади, не прикасаясь к передней части маски.
* Выбросить снятую маску в закрывающийся контейнер для отходов.
* Вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством.
* При необходимости надеть новую маску, соблюдая этапы 1-3.
* Использовать маску следует не более двух часов.
* Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.
* **Не касаться руками закрепленной маски.**
* Тщательно вымыть руки с мылом или обработать спиртосодержащим средством после прикосновения к используемой или использованной маске.
* **Одноразовые маски нельзя использовать повторно.**
* Многоразовую маску необходимо стирать отдельно, после стирки прогладить горячим утюгом с двух сторон.

**Режим самоизоляции необходимо соблюдать для собственной безопасности и безопасности окружающих ВАС людей.**

**Нарушение требований о самоизоляции, установленных постановлением Совета Министров Республики Беларусь от 8 апреля 2020 года №208 влечет ответственность в соответствии с законодательными актами.**