* необходимости;
* *жаропонижающие* (при температуре выше 38,5°C) *и* обезболивающие *препараты* (*при* болевых симптомах), с учетом индивидуальной переносимости конкретных препаратов. Наибольшие доказательства эффективности и безопасности имеются для парацетамола и ибупрофена, в том числе и при применении у детей. Парацетамол также является наиболее предпочтительным препаратом при лечении лихорадки у беременных женщин.

# ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ СЕЗОННОГО ГРИІІПА, COVID-19, РС- ИНФЕКЦИИ И ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

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

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа А (HINI), у людей cxoдны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают: **высокую температуру, кашель, боли в горле,** насморк или **заложенность** носа, **ломоту в теле, головную боль, озноб**, **слабость, потерю аппетита.** Узначительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея (жидкий стул) и рвота.

ОСОБЕННО ВАС ДОЛЖНЫ НАСТОРОЖИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

* затрудненное дыхание или чувство 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 других ОРВИ в том числе при COVID-19. Если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с *высокой* температурой и усилившимся кашлем, Вам следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Больные люди могут быть заразными от 1 дня болезни до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

**ЛЮДИ, ИМЕЮЩИЕ ВЫСОКИЙ РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГPИППA, COVID-19, РС-ИНФЕКІЦІИ И ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ:**

* беременные женщины;
* лица 65 лет и старше;
* дети до 5 лет;
* люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания);
* лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессивные (стероиды, цитостатики) препараты, ВИЧ- инфицированные и т.п.).

# ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ, СВОЮ СЕМЬЮ И ОБЩЕСТВО

* Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.
* Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как Вы 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 больными людьми.
* Очищайте твердые поверхности, такие как ручки двери, с помощью бытовых дезинфицирующих средств.

Если Вы заболели, 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 и тактику лечения, в том числе требуется ли Вам прием симптоматических и противовирусных препаратов.

**ЛЕЧЕНИЕ**

Известно, что большая часть людей может заболеть нетяжелой формой гриппа, COVID-19, РС-инфекции и других острых респираторных вирусных инфекций и способна выздороветь без медицинской помощи. Если Вы заболели, то следует:

1. Соблюдать постельный или полупостельный режим; гигиенические правила: частое мытье рук с мылом, «этикет кашля; регулярно проветривать помещение.
2. Обильное питье (кипяченая вода, cлaбoминepaлизoвaннaя минеральная вода, морсы клюквенный и брусничный, несладкий чай с лимоном и т.д.).
3. До прихода врача Вы можете применять следующие лекарственные средства:
* *сосудосуживающие средства* в виде капель в нос с целью облегчения носового дыхания по мере