



## ПРОФИЛАКТИКА ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Группа инфекционных заболеваний с преимущественным поражением легких и верхних дыхательных путей. Получили такое название потому, что микроорганизмы попадают в организм при дыхании, кашле, чихании, разговоре (воздушно-капельный механизм передачи).

### Алгоритм действий волонтера:

Если Вы почувствовали **признаки болезни** у себя или заметили признаки болезни у окружающих

1. Срочно обратитесь к врачу.
2. Используйте одноразовые маски для себя и заболевших. Одноразовые маски - средство индивидуальной защиты органов дыхания, не пренебрегайте ими в общественных местах.
3. Изолируйте заболевших от здоровых людей (переместите в отдельное помещение) и оградите контакты до минимума.



### Симптомы:

- Повышение температуры до 39-40 С, озноб
- Резь в глазах
- Головные боли
- Заложенность и/или обильное выделение из носа
- Кашель, затруднение дыхания

При некоторых заболеваниях (корь, менингококковая инфекция, ветряная оспа) характерны такие кожные проявления как сыпь.

### Воздушно-капельные инфекции:

- ОРВИ
- грипп
- парагрипп
- ветряная оспа
- корь
- краснуха
- эпидемический паротит
- ангина
- скарлатина
- дифтерия
- менингококковая инфекция

### ПРОФИЛАКТИКА

- Тщательно мыть руки с мылом или протирать дезинфицирующими средствами, использовать одноразовые полотенца.
- Реже прикасаться к глазам и носу.
- Избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми.
- Придерживаться здорового образа жизни: полноценный сон, здоровая пища, физическая активность.
- Принимать большое количество жидкости.