



# 5 важных вопросов

## Роспотребнадзор напоминает о возможном сочетании COVID-19 и гриппа

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 и сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ Роспотребнадзор напоминает о возможном сочетании двух инфекций COVID-19 и гриппа. Микст-инфекция может протекать достаточно тяжело и вызвать самые неблагоприятные последствия. Чтобы этого избежать, рекомендуется соблюдать правила профилактики.

**– Как протекает болезнь, если я заразился одновременно COVID-19 и гриппом? Сколько она длится?**

– Сочетание двух вирусов, поражающих дыхательную систему, как правило, способствует более тяжелому и длительному течению заболевания. Однако, на тяжесть проявлений и их продолжительность влияют множество других факторов: вакцинация, возраст пациента, хронические за-

болевания, своевременность и правильность лечения. Если человек вакцинирован против коронавирусной инфекции и против гриппа, то вероятность выраженной симптоматики и тяжелого течения минимальна, а болезнь проходит быстрее. У детей в возрасте до года и пожилых людей, у тех, кто имеет сердечно-сосудистую или бронхо-лёгочную патологию, сахарный диабет риск тяжелого и длительного течения гораздо выше.

**– В России были случаи одновременного заражения коронавирусом и гриппом?**

– Случаи одновременного выявления коронавируса SARS-CoV-2 и гриппа известны ученым почти с самого начала пандемии. Их регистрировали в разных странах, в том числе и в России. Одним из первых таких случаев был зарегистрирован среди заболевших COVID-19 жителей

Нью-Йорка в марте-апреле 2020 года. Также были сообщения и о пациентах с сочетанием этих двух вирусов, выявленных в Российской Федерации: например, в октябре 2021 года в городе Севастополь у заболевшей беременной женщины одновременно обнаружили и вирус гриппа, и SARS-CoV-2.

**– Как понять, что человек заражен одновременно гриппом и коронавирусом? Есть ли какие-то специфические симптомы?**

– Определить одновременное заражение двумя вирусами без лабораторной диагностики не просто. Для гриппа характерно очень быстрое нарастание симптомов: буквально за несколько часов температура тела повышается до 38-39 градусов и более, появляются головная боль, ломота в мышцах. При коронавирусной инфекции признаки заболевания развиваются постепенно. Если через

какой-то промежуток времени присоединяется потеря обоняния, меняются вкусовые ощущения, то велика вероятность сочетанной инфекции. Однако, если инфицирование гриппом произошло в инкубационном периоде коронавирусной инфекции, то симптомы могут возникнуть почти одновременно. В случаях заражения вариантом омикрон характерные для COVID-19 жалобы на изменение вкуса и запаха регистрируются редко.

**– Как меня будут лечить, если я одновременно заболел COVID-19 и гриппом?**

– Правильное лечение может назначить только врач с учётом выраженности симптомов, возраста и особенностей пациента. В любом случае важно как можно быстрее начать лечение, чётко следовать рекомендациям, обращая внимание на дозы и время приёма препаратов. В



большинстве случаев при выявлении сопутствующего коронавирусу гриппа не требуется дополнительных препаратов, поскольку применяемые при COVID-19 противовирусные препараты широкого спектра действия работают против обоих вирусов, а симптоматическая терапия одинакова. Очень важно не забывать про обильное питье, которое помогает снять интоксикацию. Чтобы уменьшить количество вирусов, находящихся на слизистых оболочках, нужно полоскать горло и промывать нос рекомендованными врачом растворами.

**– Кто в группе риска? Какие меры профилактики работают?**

– Наиболее высокая вероятность заразиться одно-

временно двумя вирусами у тех, кто не вакцинирован, не пользуется защитными масками при посещении мест большого скопления людей в закрытых помещениях. Наиболее опасны зоны танцпола на концертах, очереди перед кассами, общественный транспорт. Также большой риск заражения есть у педагогов и медработников. На сегодняшний день при своевременной вакцинации и ревакцинации, правильном использовании защитных масок и респираторов, соблюдении социальной дистанции, своевременном мытье рук и использовании дезинфицирующих средств можно снизить риск заражения до минимальных значений.

Роспотребнадзор России

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЗИМНИХ ТРАВМАХ

**ВАЖНО:**

- Приложить лед или смоченный в холодной воде кусок ткани к больному месту – это облегчит боль
- При вывихе перевязать эластичным бинтом. При переломе наложить шину из подручных средств.
- Приподнять пострадавшую часть тела, чтобы уменьшить приток крови и отек конечности
- При кровотечении – остановить кровотечение тугой повязкой выше места кровотечения

**НЕЛЬЗЯ:**

- Снимать обувь при травмах ноги
- Давать пострадавшему еду и питье – может помешать действию наркоза в случае хирургического вмешательства
- Выпрямлять поврежденную конечность самостоятельно

### ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ?

- ✗ Растирать пораженные холодом участки тела
- ✗ Согревать обмороженные участки кожи горячим (горячая вода, огонь или батарея)
- ✗ Растирать травмированные холодом участки спиртом

### ОБМОРОЖЕНИЮ НА МОРОЗЕ СПОСОБСТВУЮТ

- ФИЗИЧЕСКОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ;
- ТЕСНАЯ ОДЕЖДА И ОБУВЬ;
- ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СОСУДОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ;;
- СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ;
- ТЯЖЕЛЫЕ ТРАВМЫ С КРОВОПОТЕРЕЙ;
- ГОЛОД;
- КУРЕНИЕ;
- АЛКОГОЛЬНОЕ ОПЬЯНЕНИЕ;
- СНИЖЕННЫЙ ИММУНИТЕТ;
- И Т.Д.

### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОЖЕНИИ

- ИСКЛЮЧИТЬ ВОЗДЕЙСТВИЕ ХОЛОДА
- Снять холодную одежду и обувь, переодеться в теплую, сухую одежду
- При обморожении 1 или 2 степени постепенно согреть пораженный участок в слегка теплой воде (не выше 36 °С)
- При обморожении 3-4 степеней следует срочно обратиться за медицинской помощью.