Вирусы гриппа вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести.  
Коронавирусы могут вызвать целый ряд заболеваний — от легких форм острой респираторной инфекции (ОРВИ) до тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС или SARS).  
Для COVID-19 характерно наличие клинических симптомов ОРВИ.  
Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.  
Группы риска по развитию осложнений ОРВИ и коронавируса  
пожилые люди,  
маленькие дети,  
беременные женщины,  
люди, страдающие хроническими заболеваниями, в особенности астмой, а также диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями,  
люди с ослабленным иммунитетом.  
ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ  
Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье рук с мылом удаляет микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками, карманными антисептиками.  
Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.  
ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ  
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно–капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее метра от больных.  
При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования сразу выбрасывайте.  
Избегать мест массового скопления людей.  
При необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки);  
В местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять.  
ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.  
ПРАВИЛО 4. ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ  
Вакцинация — единственный способ уберечь себя и близких от болезней или тяжелого течения болезни.  
Вакцинации против гриппа в предэпидемический период в первую очередь подлежат лица, относящиеся к категории высокого риска заболевания гриппом: лица старше 60 лет, лица с хроническими заболеваниями, беременные женщины, лица, которые часто болеют ОРВИ, медицинские работники, работники в сфере обслуживания.  
Единственная эффективная защита от COVID-19 — это вакцинация.  
Что делать, если вы заболели ОРВИ, гриппом или подозреваете у себя коронавирусную инфекцию  
При появлении симптомов ОРВИ вам необходимо позвонить в call-центр вашей поликлиники или в единую службу «122» для дистанционной консультации с медицинским работником.  
В случае ухудшения состояния необходимо позвонить в службу скорой помощи по номеру «103».  
Во все время болезни соблюдайте постельный режим, пейте как можно больше жидкости, строго следуйте предписаниям врача.  
Возможные симптомы гриппа/коронавирусной инфекции  
повышение температуры тела,  
насморк  
боль в горле  
озноб,  
головная боль,  
кашель,  
учащенное дыхание  
боли в мышцах,  
одышка,  
утомляемость,  
ощущение заложенности в грудной клетке,  
снижение обоняния и вкуса,  
конъюнктивит.  
В некоторых случаях могут возникнуть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.  
Осложнения  
Наиболее распространенным клиническим проявлением нового варианта коронавирусной инфекции является двусторонняя пневмония.  
ВАЖНО: не стоит самостоятельно принимать антибиотики. Антибиотики могут быть назначены только медицинским работником и только в случае наличия показаний.  
Что делать, если в семье кто-то заболел коронавирусной инфекцией/гриппом  
Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее метра от больного.  
Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.  
Часто проветривайте помещение.  
Сохраняйте чистоту: как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.  
Часто мойте руки с мылом.  
Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).  
Ухаживать за больным должен только один член семьи.