

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
“ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)”

(ФБУЗ “Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)”)

Сеченова ул., д. 13а, г. Казань,
Республика Татарстан, 420061



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҺӘМ КЕШЕ
ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК
БУЕНЧА ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ

“ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА (ТАТАРСТАН)
ГИГИЕНА ҺӘМ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ҮЗӘГЕ”
СӘЛАМӘТЛЕК САКЛАУ ФЕДЕРАЛЬ БЮДЖЕТ
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

Сеченов ур., 13а йорт, Казан шәһәре,
Татарстан Республикасы, 420061

тел: (843) 221-90-90, факс: (843) 272-28-50, e-mail: fguz@16.rospotrebnadzor.ru, http://www.16.rospotrebnadzor.ru, www.fbuz16.ru
ОКПО 76303186, ОГРН 1051641018582, ИНН/КПП 1660077474/166001001

16.08.2022 № 03-06/11148
На № _____ от _____

Министру Здравоохранения
Республики Татарстан
Садыкову М.Н.

О направлении электронной версии памяток

Уважаемый Марат Наилевич!

С целью усиления информационной кампании по профилактике гриппа и COVID-19 в Республике Татарстан, а также в целях популяризации здорового образа жизни среди населения направляем Вам для размещения в подведомственных организациях памятки по профилактике гриппа и COVID-19, разработанные ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)», ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора.

Приложение: на 10 л. в 1 экз.

Главный врач



Е.П. Сизова

Хисамутдинова Гульнара Някибовна
(843) 221 79 56

ПРОФИЛАКТИКА COVID-19



1 

Вакцинироваться
против COVID-19

2 

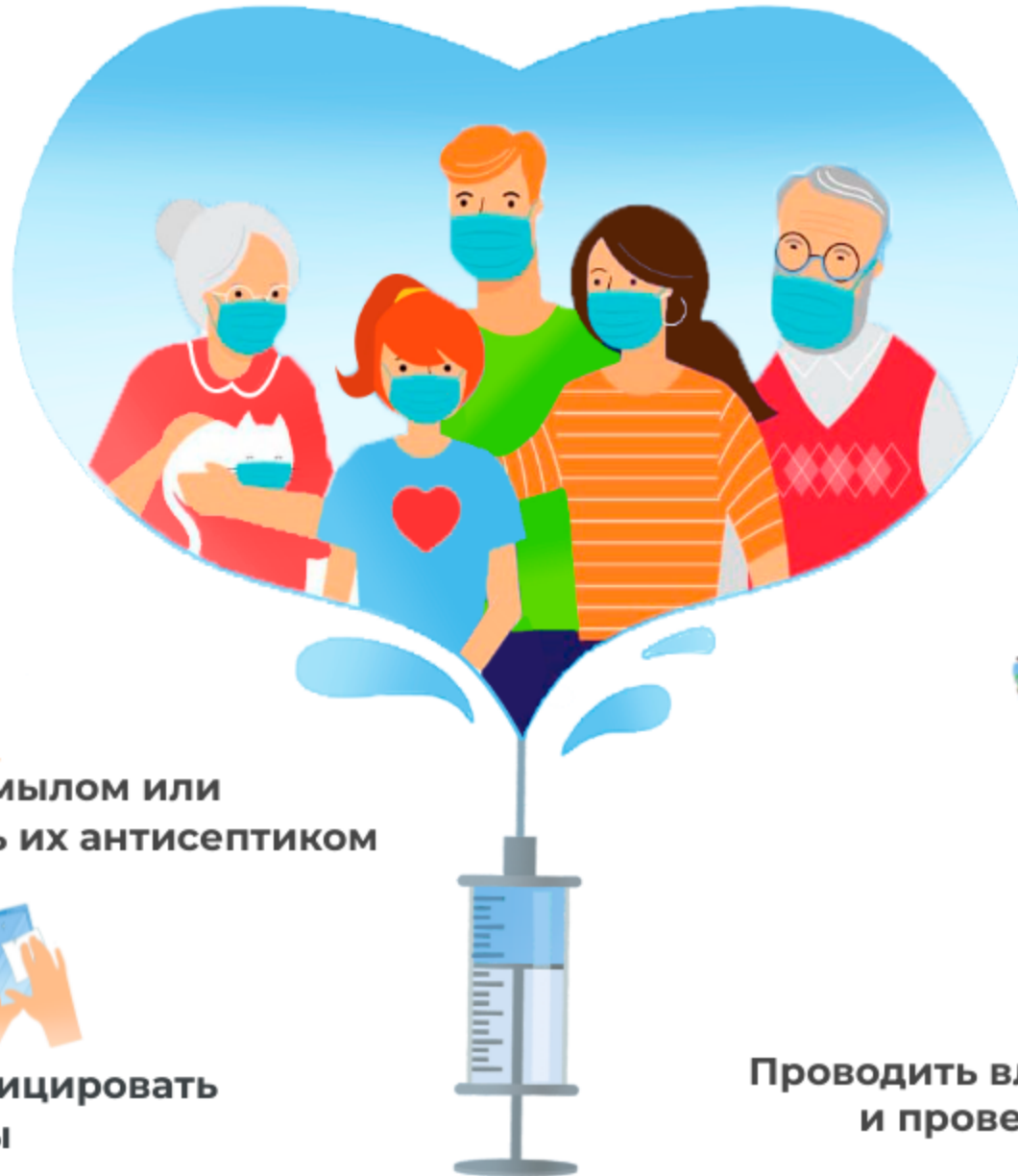
Ревакцинироваться
против COVID-19
каждые 6 месяцев

3 

Мыть руки с мылом или
обрабатывать их антисептиком

4 

Дезинфицировать
гаджеты



5

Не касаться
руками лица



6

Носить маску
в общественных
местах



7 

Избегать
скопления людей



8

Проводить влажную уборку
и проветривание дома



О ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19 В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



С приходом новых подвариантов штамма "Омикрон" в Россию риски инфицирования **COVID-19** в летний период увеличиваются.

В связи с этим **рекомендуем** не забывать о простых мерах предосторожности. Эти же меры помогут вам, вашим друзьям и близким снизить риски заражения другими респираторными заболеваниями, в том числе гриппом.

1. ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ОКРУЖАЮЩИМИ.
2. ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА.
3. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!
4. РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ (ЖЕЛАТЕЛЬНО В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ).
5. ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ВАКЦИНАЦИИ.
6. МОЙТЕ РУКИ.
7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ.
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!**



ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ
В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ**



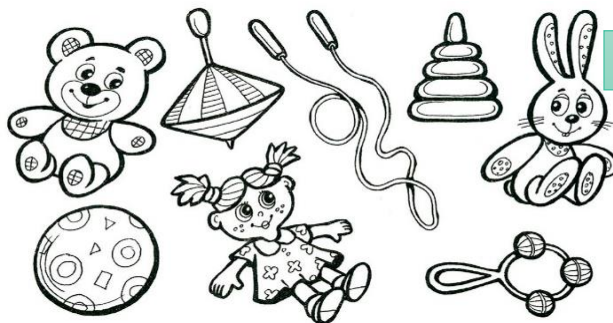
КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Грипп - это заболевание, которое витает в воздухе.

Источник инфекции - больной человек.

Грипп передаётся при
+ кашле,
+ чихании,
+ разговоре
+ через различные предметы



СИМПТОМЫ

КАШЕЛЬ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТЕМПЕРАТУРА 38-40°C

ОЗНОБ

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ



ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

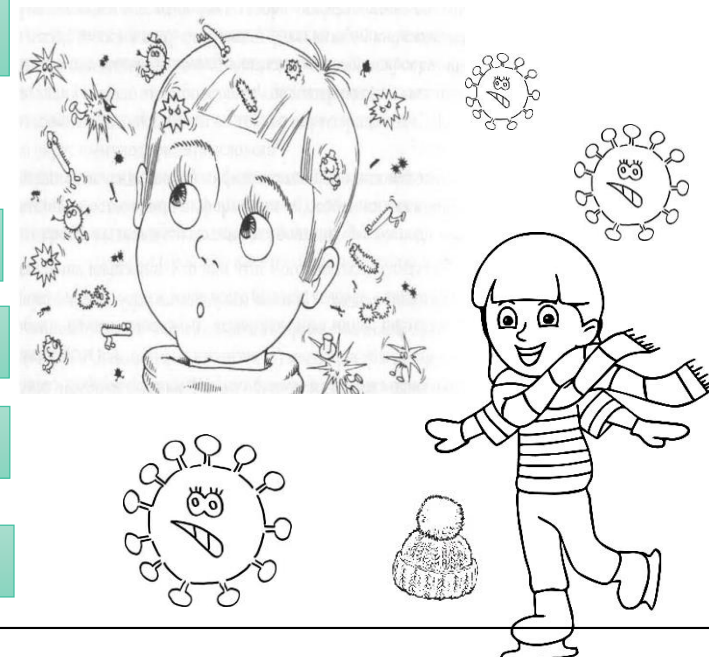
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

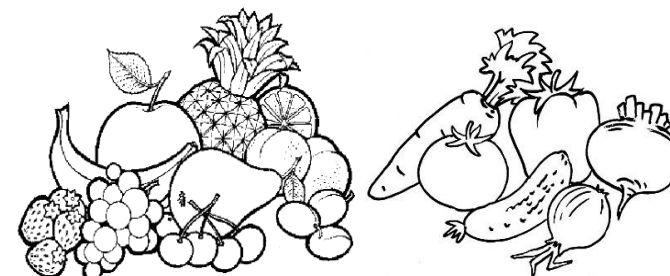
Часто и тщательно мой
руки



Слушайся маму, делай
прививку от гриппа!



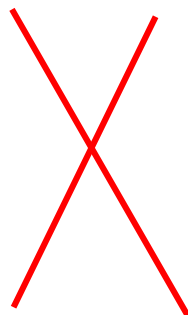
Правильно питайся, ешь
фрукты, овощи (лук, чеснок)



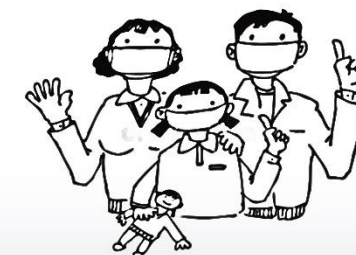
Делай влажную уборку
и проветривай дом



Не общайся с
больными людьми



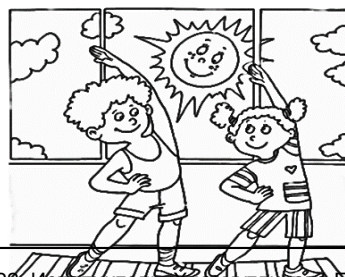
Носи маску в транспорте,
в магазине и других
общественных местах



Соблюдай режим дня.
Спи 8-10 часов в сутки



Закаляйся и делай
зарядку



Одевайся по погоде



Ежедневно гуляй на
свежем воздухе





ГРИПП

ЗАЩИТИ СЕБЯ И ДРУГИХ



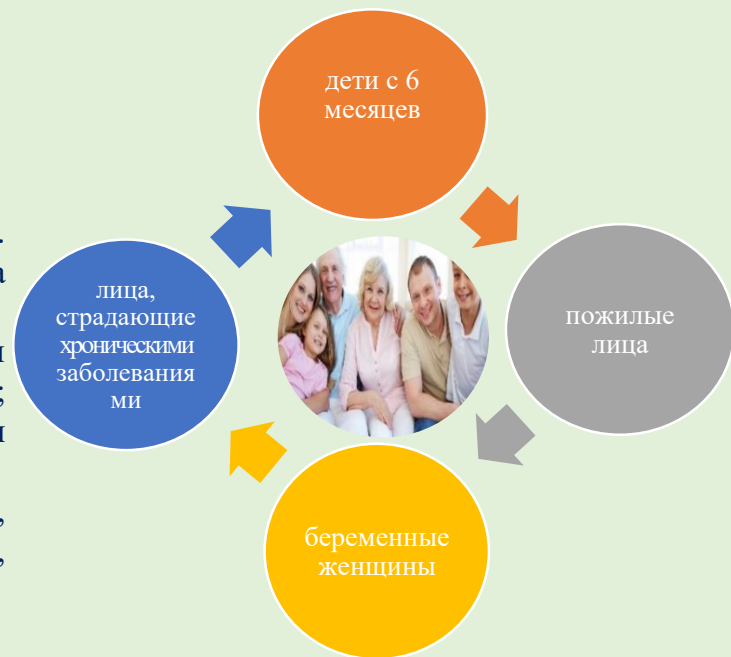
Грипп - это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. 1 заболевший может заразить до 40 здоровых людей.

Источник инфекции



Вирус выделяется с капельками слизи при разговоре, кашле, чихании до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояние до 2-3 метров. Заразиться можно прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу.

Вирус гриппа представляет опасность для каждого человека, особенно:



Осложнения после гриппа:

- ✚ легочные осложнения (пневмония, бронхит). Пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- ✚ со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- ✚ со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- ✚ со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Вирусы гриппа живут:



Факторы риска:

- ✚ Массовые скопления людей, где могут оказаться больные люди. Особую опасность представляют игровые зоны для детей всех возрастов.
- ✚ Грязные руки, деньги, банковские карты, телефоны и другие предметы, на которые оседает вирус.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора **8 800 555 49 43**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками, гелями, содержащие спирт.

Сделайте прививку. Для формирования иммунитета требуется 1-2 недели, лицам с ослабленным здоровьем 1-1,5 месяца после прививки.

Вакцинация-является самым эффективным способом профилактики гриппа и его тяжелых последствий!

Регулярно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами

Не выходите из дома до полного выздоровления (грипп и ОРВИ-заразны в течение 7-14 дней)

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками(или локтём), когда кашляете или чихаете

Избегайте посещения мероприятий с массовым скоплением людей, исключите контакты с людьми с симптомами, похожими на грипп

Если вы или Ваш ребенок заболели, **оставайтесь дома**, вызовите врача, строго выполняйте, назначенное предписание. Не занимайтесь самолечением.

Используйте одноразовые маски и перчатки в общественных местах. Маски необходимо менять каждые 2-3 часа

ВНИМАНИЕ! РОДИТЕЛИ, ГРИПП!



ГРИПП. Острая инфекционная болезнь, поражающая верхние дыхательные пути, от носа до мельчайших бронхов. Возможно одновременное заражение гриппом и коронавирусом.

Гриппом болеют люди любого возраста, но наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет. Это объясняется тем, что их иммунная система несовершенна.

Вирусы гриппа живут на руках человека 5 минут, от 2-х до 9-ти часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, 24-48 часов – на металле и пластмассе, 10 суток на поверхности стекла, 12 часов на носовом платке, 17 дней - в кошельке.



Источник инфекции - больной человек. Вирус выделяется с капельками кашля, чихания до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояние до 2-3 метров. Возможен контактно-бытовой путь передачи. Больной человек опасен с 1 по 7

слизи при разговоре, до 2-3 метров. Возможен день болезни.

Симптомы:



Температура 39-40°C



Затруднение дыхания



Головные боли



Кашель



Боли в мышцах и суставах

«УТРЕМ» НОС ГРИППУ!



Самым эффективным способом профилактики гриппа является **вакцинация**.
Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости.
Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



- ◆ Часто мойте руки!
- ◆ В общественных местах надевайте маску и перчатки.
- ◆ Избегайте мест массового скопления людей, и контактов с заболевшими людьми.
- ◆ Проветривайте помещения, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.
- ◆ Чтобы «чихать» на вирус- научитесь чихать правильно!



ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

ДОРОГОЙ ДРУГ!

*Ты уже взрослый, а значит-много можешь
сделать сам!*

*Пожалуйста, помоги родителям позаботиться
о благополучии и здоровье Вашей семьи.*

ГРИПП - чрезвычайно заразное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Грипп чаще всего появляется зимой и ранней весной. И до сих пор остается наиболее массовой, повсеместно распространенной инфекцией.

Источник инфекции – больной человек, который особенно опасен в первые дни болезни с **1 по 7** день.

Путь передачи инфекции преимущественно - воздушно-капельный при разговоре, кашле, чихании. При кашле или чихании вирус в воздухе распространяется на расстоянии до **2-3-х** метров. **1** заболевший может заразить до **40** здоровых людей. Существует вероятность контактной передачи вируса через предметы обихода, детские игрушки, посуду, белье.



Вирусы гриппа живут на руках человека **5** минут, от **2-х** до **9-ти** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов –на металле и пластмассе, **10** суток на поверхности стекла, **12** часов на носовом платке, **17** дней - в кошельке.

Симптомы

Головная боль,
слабость

Заложенность носа
или насморк,
першение в горле



Высокая температура

Покраснение глаз

Ломота в теле

Грипп - серьезное заболевание, опасное своими осложнениями.





КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация. Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости. Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета.

Мой руки после кашля, высмаркивания.

Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй влажные салфетки или антисептический гель.

Не трогай глаза, нос, рот грязными руками



Используй медицинскую маску

**Если заболел,
Оставайся дома!
Иначе можешь заразить окружающих**

Занимайся физкультурой, высыпайся.

Реже посещай места скопления людей (библиотеки, магазины и др.) во время эпидемии.

Следи затем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух.

Избегай контактов с заболевшими!

Лист согласования к документу № 03-06/11148 от 16.08.2022

Инициатор согласования: Хисамутдинова Г.Н. Врач-эпидемиолог отдела гигиенического воспитания и обучения населения

Согласование инициировано: 15.08.2022 15:48

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Сабирзянов А.Р.		🔒Согласовано 15.08.2022 - 20:14	-
2	Сизова Е.П.		🔒Подписано 15.08.2022 - 20:48	-