

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

№ \_\_\_\_\_  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Главным врачам филиалов,  
заведующим отделов  
ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Республике  
Татарстан (Татарстан)»**

О направлении материалов по профилактике  
гриппа, ОРВИ, COVID-19  
и усилении информирования населения

Направляю Вам материалы по профилактике гриппа, ОРВИ, COVID-19, опубликованные на сайтах Роспотребнадзора, ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора, а также разработанные ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)» для сведения и использования в работе.

Прошу Вас активизировать проведение информирования населения о мерах профилактики гриппа, ОРВИ и COVID-19.

Приложение: на 22л. в 1 экз.

**Главный врач**

**Е.П. Сизова**

Иванова Людмила Германовна  
(843) 221 90 78

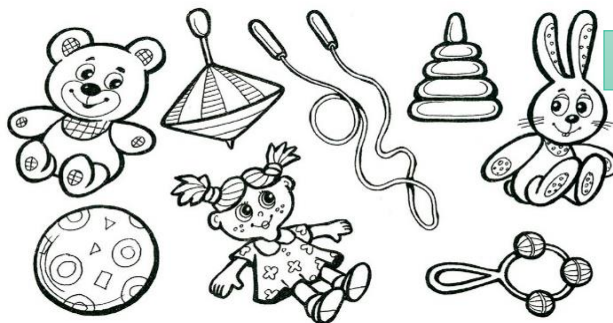
# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

**Грипп** - это заболевание, которое витает в воздухе.

**Источник инфекции** - больной человек.

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



КАШЕЛЬ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТЕМПЕРАТУРА 38-40°C

ОЗНОБ

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ

**СИМПТОМЫ**



**ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:**

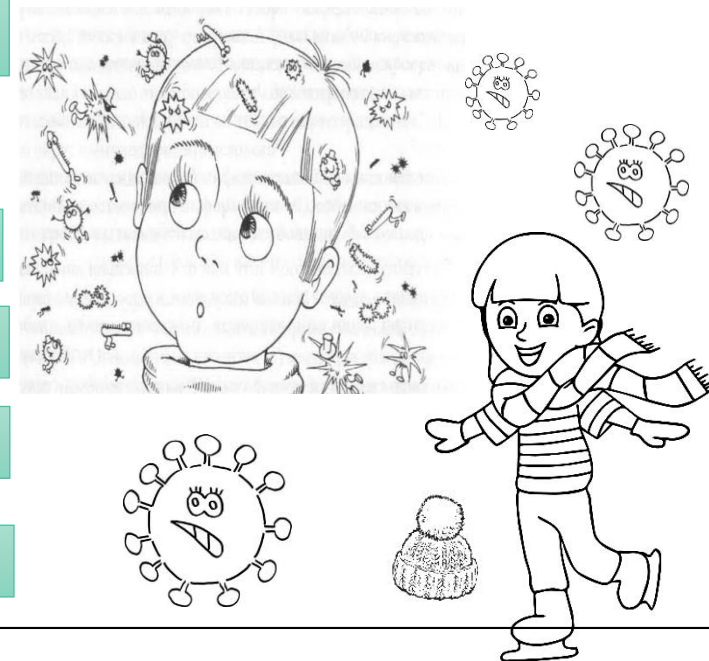
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

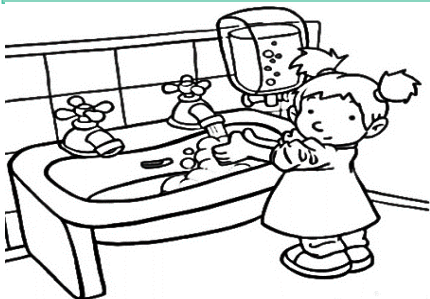
КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

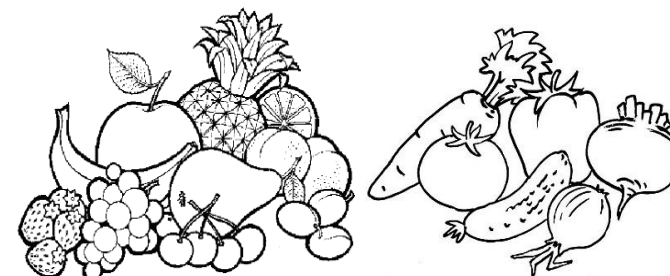
Часто и тщательно мой  
руки



Слушайся маму, делай  
прививку от гриппа!



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



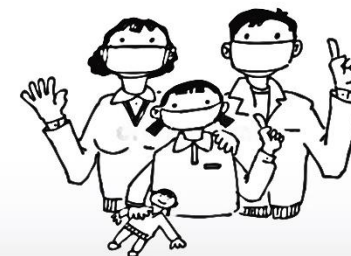
Делай влажную уборку  
и проветривай дом



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

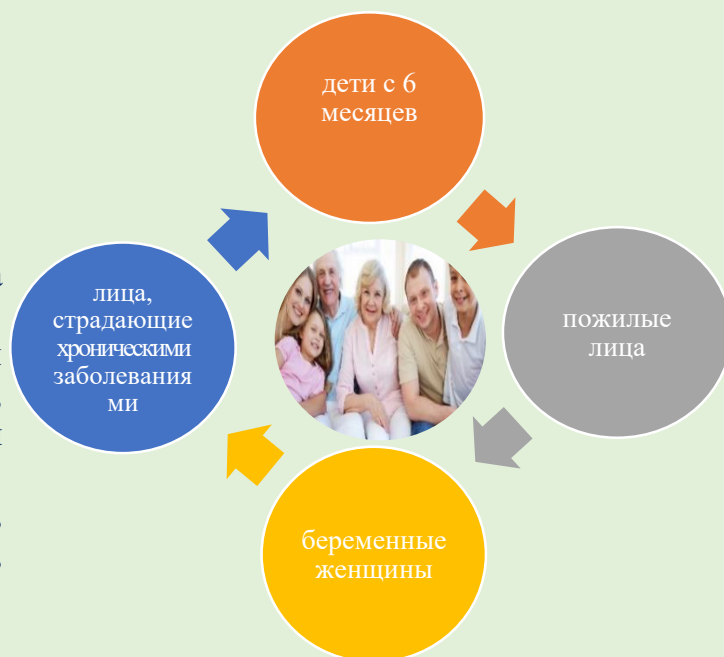
**Грипп** - это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. 1 заболевший может заразить до 40 здоровых людей.

### 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, чихании 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 делают 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.

**Грипп** - серьезное заболевание, опасное своими осложнениями.

### Симптомы

Головная боль,  
слабость

Заложенность носа  
или насморк,  
першение в горле



Высокая температура

Покраснение глаз

Ломота в теле





## 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!*



# КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ



Подробнее на  
[www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

## МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК



1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ,  
ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА



2. СМОЧИТЕ РУКИ  
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4. ПРОМОЙТЕ  
С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ



5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА  
МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ



6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ  
БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ



7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ  
И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ



8. РАСТИРАЙТЕ  
ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ



9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ



10. ПРОСУШИТЕ

## КОГДА МЫТЬ?

### ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

### ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными

- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

**МОЙТЕ РУКИ ДО И ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**



# 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

Источник: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе

**1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки.** Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место / парту / компьютерную технику.

**2. Обратите внимание на одежду ребенка.** В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям.

**3. Не забывайте про сменную обувь.** Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в легкой сменной обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

**4. Внимательно следите за самочувствием ребенка.** При повышении температуры следует остаться дома и вызвать врача.

**5. Объясните ребенку, что «утренний фильтр», предусматривающий термометрию на входе в школу, – это важная процедура,** которая помогает блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37° С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.

**6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании.** Необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

**7. Напомните детям о важности мытья рук** – особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

**8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки.** Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо намывать – ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

**9. Правильное питание – основа здоровья ребенка.** Помните, что горячее питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

**10. Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз,** простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

**11. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовать сквозное проветривание.** Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

**12. Предложите детям делать физкультминутки во время урока.** Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.

**Будьте здоровы!**







# О ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



Роспотребнадзор напоминает, что оптимальное время для проведения вакцинации против гриппа период с сентября по ноябрь.

## КАКИЕ ЦЕЛИ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА?

Главная цель вакцинации против гриппа — защитить людей от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что, вакцинируя население, врачи спасают жизни тем, кто рискует умереть от осложнений. В группы риска входят маленькие дети, у которых иммунитет находится в процессе формирования, пожилые люди, также те, кто страдает хроническими заболеваниями, и особенно люди с иммунодефицитными состояниями.

Грипп часто протекает достаточно тяжело, особенно в группах риска, и нередко сопровождается различными осложнениями.

Вирус гриппа распространяется очень быстро. Если большинство людей привито, у меньшинства, тех, кто не привит по тем или иным причинам, шансы заразиться минимальны. Именно для этого создается коллективный иммунитет. Вакцинированное население не дает распространяться вирусу.

## ЧТО ВХОДИТ В СОСТАВ ВАКЦИНЫ ПРОТИВ ГРИППА?

Вакцина против гриппа защищает от штаммов вирусов гриппа, которые, по прогнозам эпидемиологов, будут наиболее распространены в предстоящем сезоне. Традиционные вакцины против гриппа («трехвалентные» вакцины) предназначены для защиты от трех вирусов гриппа:

- вируса гриппа А (H1N1),
- вируса гриппа А (H3N2),
- и вируса гриппа В

Существуют также вакцины, предназначенные для защиты от четырех вирусов гриппа («четырёхвалентные» вакцины). Они защищают от тех же вирусов, что и трехвалентная вакцина, но дополнительно содержат антигены еще одного вероятного штамма вируса гриппа В.

В сезоне 2022-2023 годов ВОЗ рекомендует включать в состав трехвалентной вакцины следующие штаммы вирусов гриппа: A/H3N2 - A/ Darwin/9/2021 и В линии Victoria B/Austria/1359417/2021, антиген вируса А(H1N1) pdm09 - A/victoria/2570/2019 остался неизменным, так как с 2009 г. штаммы, подобные пандемическому вирусу 2009 года А(H1N1) pdm09, продолжают активно циркулировать среди населения.

В связи с тем, что в отдельные эпидемические сезоны вирусы гриппа В линии Yamagata начали составлять около половины циркулирующих штаммов вирусов гриппа В, были разработаны четырёхвалентные вакцины, в состав которых стали входить, помимо антигенов вирусов гриппа типа А подтипов А/Н1N1 и А/Н3N2, вирусы гриппа типа В обеих линий - Victoria или Yamagata. Например, в состав четырёхвалентной вакцины в этом сезоне вошел дополнительно антиген штамма B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata)-подобный вирус.

Считается, что такая вакцина надежнее защищает от гриппа. Но в этом эпидсезоне прогнозируется доминирование линии Victoria, так что трехвалентные вакцины будут так же эффективны.

## ЗАЧЕМ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ КАЖДЫЙ ГОД?

Ежегодное проведение прививок объясняется постоянной изменчивостью (мутацией) вирусов гриппа. В связи с этим состав вакцин обновляется по мере необходимости на основании сведений о циркулирующих в Южном полушарии штаммов и прогнозов по их распространению, чтобы иммунитет соответствовал изменяющимся вирусам гриппа.

## ТРИ ГОДА НАЗАД МНЕ СДЕЛАЛИ ВАКЦИНУ ПРОТИВ ГРИППА, А В ПРОШЛОМ ГОДУ Я СЕРЬЕЗНО ЗАБОЛЕЛ И МНЕ БЫЛ ПОСТАВЛЕН ДИАГНОЗ ГРИПП. О ЧЕМ ЭТО ГОВОРИТ?

Этот факт подтверждает необходимость проведения вакцинации против гриппа ежегодно. Во-первых, штаммы вирусов меняются очень быстро. Во-вторых – иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени. В вашем случае вакцинация трехлетней давности никакой защиты для организма не обеспечивает.

## МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ОТ ВАКЦИНЫ?

Заболеть гриппом от вакцины невозможно. Некоторые привитые плохо себя чувствуют некоторое время после вакцинации. Такая реакция встречается не часто, она представляет собой ожидаемый вариант реакции организма на вакцину. Может беспокоить слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции. В большинстве случаев эти симптомы отмечаются в течение не более 3 дней после введения препарата, проходят самостоятельно без приема каких-либо препаратов.

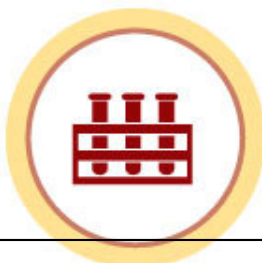
Такая реакция может сигнализировать о том, что организм вступил в борьбу с введенными вирусными частицами и в данный момент происходит выработка антител. Таким образом, иммунная система готовит защиту организма от вирусов гриппа.

**ВАЖНО!** Даже если вы оказались среди тех, кто прекрасно себя чувствует после введения вакцины, – это не означает, что ваша иммунная система не реагирует или вакцина против гриппа не работает.

## ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА, ЗАБОЛЕЮ ЛИ Я ГРИППОМ?

Даже если вы заболеете гриппом, будучи привитым против гриппа – вы скорее всего перенесете заболевание в легкой форме, без осложнений и быстро выздоровеете, с этой целью и проводится вакцинация. Вакцина практически исключает тяжелое течение гриппа и летальные исходы. Вакцины против гриппа безопасны.

**ЗАЩИТИТЕ ОТ ГРИППА СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ  
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



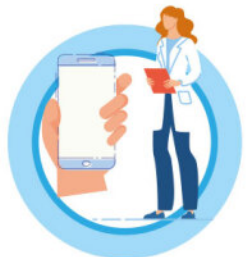




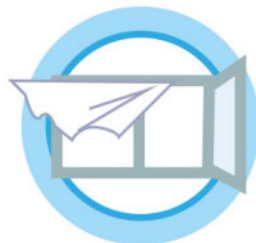
**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

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

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?



1. Вызовите врача.



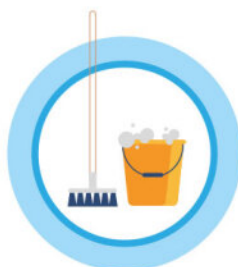
4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.



7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.



2. Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.



5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.



8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицирующие средства.



3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.



6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать. Больной должен питаться отдельно от других членов семьи.



9. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протирайте поверхности не реже 2 раз в день.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ  
И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ  
БЛИЗКИХ!**

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



# Грипп. Почему каждый год новая прививка?



**Вирус гриппа  
мутирует**

**Состав вакцин ежегодно  
обновляется  
в соответствии  
с прогнозом ВОЗ  
на предстоящий год**

**Иммунный ответ  
организма  
на вакцинацию  
ослабевает  
с течением времени**

**Прививаться от гриппа необходимо  
ежегодно!**



Источник: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

# ЕСТЬ ВАКЦИНА! ГРИПП



Грипп - острое инфекционное заболевание, от которого можно вакцинироваться начиная с

**6** месяцев

Осложнения: пневмония, бронхит, миокардит, менингит, энцефалит, осложнение имеющихся хронических заболеваний



Наиболее тяжело грипп протекает у детей раннего возраста, лиц с хроническими заболеваниями, беременных, лиц старше шестидесяти лет

Симптомы: повышение температуры, головная боль, суставная и мышечная боль, утомляемость, насморк, першение в горле, кашель



Риск осложнений гриппа у беременных в

**30**

раз выше, чем в общей популяции

Ежегодная вакцинация - эффективная мера профилактики гриппа



Источник: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>



# COVID-19

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ КОМУ 60 И БОЛЕЕ ЛЕТ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь



Люди старше 60 лет в группе высокого риска у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, МФЦ, банки)

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик



Часто мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи)



Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой, и выбрасывайте её сразу после использования



Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.)



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно



В случае любого недомогания не ходите в поликлинику, а вызывайте врача на дом



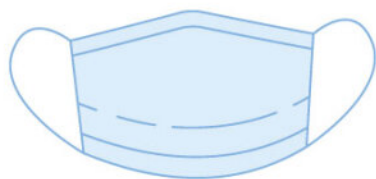
Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу, он назначит анализ на новую коронавирусную инфекцию



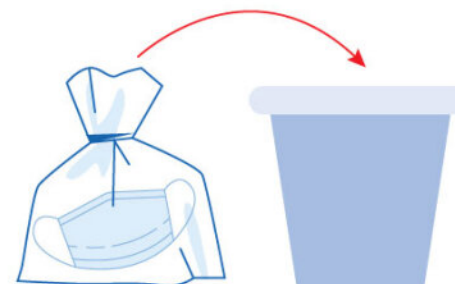
Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью

## БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Медицинскую одноразовую маску после однократного использования можно выбросить как обычный бытовой мусор



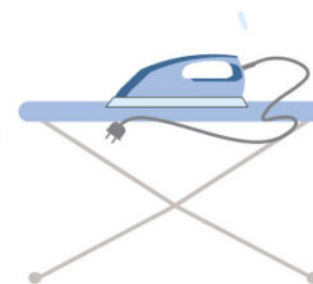
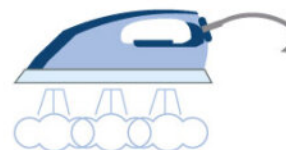
**2-3  
часа**



Многоразовая маска не является медицинским изделием, ее можно использовать повторно только после специальной обработки



**2-3  
часа**



**ВАЖНО!** Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях



# Можно ли заболеть гриппом от вакцины?



## НЕВОЗМОЖНО

Заражение гриппом от вакцины

## ВОЗМОЖНО

Развитие поствакцинальных реакций после прививки

### Поствакцинальные реакции:

- проявляются как слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции
- возникают в течение первых 3 дней после прививки
- проходят самостоятельно без лекарств

Поствакцинальная реакция - нормальная реакция организма на введение вакцины



Источник: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

# Можно ли заболеть гриппом после прививки?



Да, но благодаря вакцинации:

Заболевание будет протекать в **ЛЕГКОЙ** форме

Риск развития осложнений гриппа **МИНИМАЛЕН**

Выздоровление наступит **БЫСТРЕЕ**



Источник: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>





**РОСПОТРЕБНАДЗОР**

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

## КАК ПРОДЕЗИНФИЦИРОВАТЬ ГАДЖЕТЫ

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН МОЖЕТ ЯВЛЯТЬСЯ ОДНИМ ИЗ ГЛАВНЫХ ИСТОЧНИКОВ БАКТЕРИЙ И ВИРУСОВ – ВОЗБУДИТЕЛЕЙ САМЫХ РАЗЛИЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ.



### ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ? ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ОСНОВНЫХ ПРИЧИН:

- мобильный телефон часто передаётся из рук в руки, да и владелец телефона далеко не всегда берёт его только что помытыми руками;



- мобильный телефон при разговоре подносится совсем близко к лицу;

- многие владельцы гаджетов просто никогда их не чистят, боясь повредить;

- многие берут мобильные телефоны с собой в туалет – место очень «богатое» различными возбудителями.

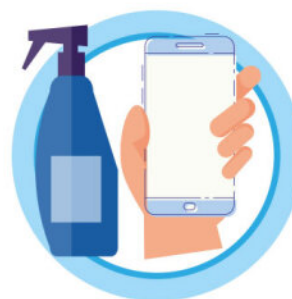


Особо важную роль может сыграть мобильный телефон как переносчик возбудителей гриппа, других вирусных респираторных инфекций и, в частности, коронавирусной инфекции COVID-19.

### КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ?



**1. СТРОГО СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ РУК** – после посещения общественных мест и туалета всегда тщательно мыть руки в течение 20 секунд, после чего насухо вытирать их одноразовым бумажным полотенцем. Крайне целесообразно иметь при себе антисептические салфетки или жидкие средства (гели, спреи и др.). Так всегда можно поддерживать чистоту рук даже при отсутствии возможности их вымыть.



**2. РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ САМ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ**, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол – то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

Для борьбы с вирусами гриппа и ОРВИ (и коронавирусами) лучше всего использовать салфетки и гели на основе спирта.

Телефон следует обрабатывать после каждого посещения публичных мест, общественного транспорта и т. д. И обязательно – вечером, после окончания рабочего дня.

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

# РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА



- правила поведения при кашле или чихании
- часть личной гигиены

**ВОЗ рекомендует**

**При кашле или чихании**



**Прикрыть рот и нос  
салфеткой или  
сгибом локтя**



**Использованную  
салфетку выбросить**



**Вымыть руки**

**Носить маску**

**В общественных  
местах**

**Так, чтобы она закрывала  
нос, рот и подбородок**



**Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих  
от гриппа, COVID-19 и других инфекций**

Источник: <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/>





# ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

**СИМПТОМЫ ГРИППА:** жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

## ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

## КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация\*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

*\* Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости.*

Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)



Лист согласования к документу № 03-06/16241 от 09.12.2022

Инициатор согласования: Иванова Л.Г. Социолог отдела гигиенического воспитания и обучения населения

Согласование инициировано: 09.12.2022 13:27

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Валиуллина Г.Ю.		Согласовано 09.12.2022 - 13:30	-
2	Сабирзянов А.Р.		 Согласовано 09.12.2022 - 13:42	-
3	Сизова Е.П.		 Подписано 09.12.2022 - 14:43	-