

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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ
В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)»



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

«ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА (ТАТАРСТАН)
ГИГИЕНА ҺӘМ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ҮЗӘГЕ»
СӘЛАМӘТЛЕК САКЛАУ ФЕДЕРАЛЬ БЮДЖЕТ
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»)

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

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 _____

Заместителю Премьер-министра
Республики Татарстан - министру
образования и науки Республики
Татарстан
Р.Т. Бурганову

О направлении памяток
по профилактике гриппа

Уважаемый Рафис Тимерханович!

В целях усиления мероприятий по предупреждению заболевания гриппом и острых респираторных вирусных инфекций среди населения Республики Татарстан, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19), направляю памятки о мерах профилактики гриппа, разработанные специалистами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)».

Убедительно прошу Вас организовать размещение вышеуказанных профилактических материалов на официальных сайтах дошкольных образовательных и общеобразовательных учреждений Республики Татарстан.

Приложение: на 6 л. в 1 экз.

Главный врач

Е.П. Сизова

Иванова Людмила Германовна
(843) 221 90 78

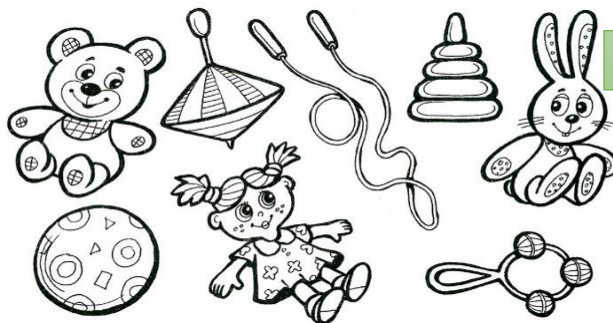
КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

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:

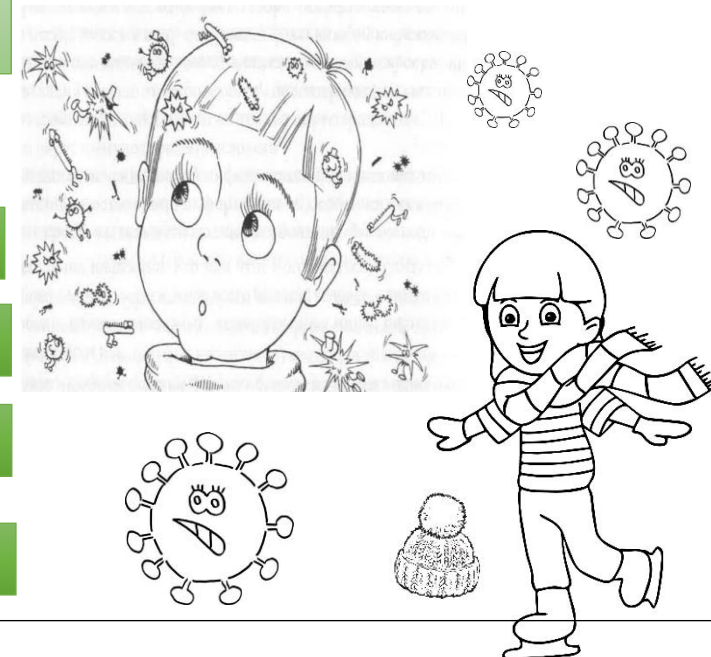
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

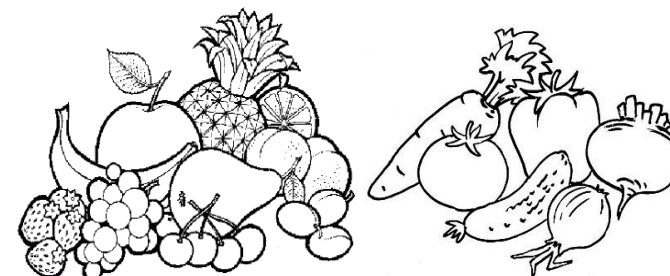
Часто и тщательно мой
руки



Слушайся маму, делай
прививку от гриппа!



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



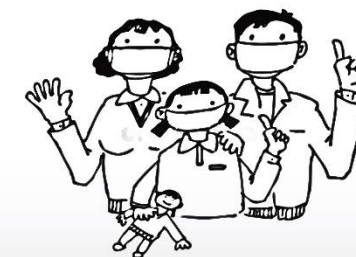
Делай влажную уборку
и проветривай дом



Не общайся с
больными людьми



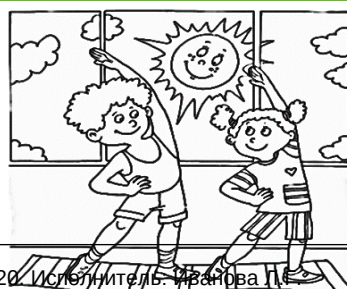
Носи маску в транспорте,
в магазине и других
общественных местах



Соблюдай режим дня.
Спи 8-10 часов в сутки



Закаляйся и делай
зарядку



Одевайся по погоде



Ежедневно гуляй на
свежем воздухе



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.

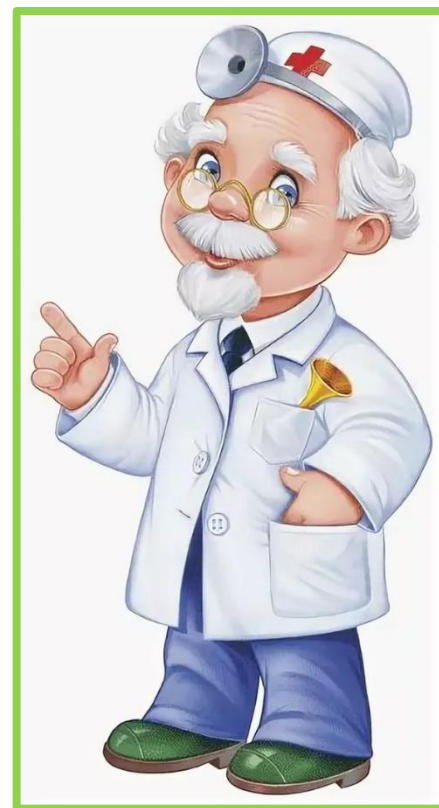
Источник инфекции – больной человек, который особенно опасен в первые дни болезни с 1 по 7 день.

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!

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 1 по 7



слизи при разговоре, до 2-3 метров. Возможен контактно-бытовой путь передачи. Больной человек опасен с 1 по 7

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 вируснаучитесь чихать правильно!



ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ,

Документ создан в электронной форме: № 03-06/10294 от 02.09.2020. Исполнитель: Иванова Л.Г.

Страница 7 из 8. Страница создана: 02.09.2020 14:43

Лист согласования к документу № 03-06/10294 от 02.09.2020

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

Согласование инициировано: 02.09.2020 14:47

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Заляльдинова Л.М.		Согласовано 02.09.2020 - 14:48	-
2	Сабирзянов А.Р.		 Согласовано 02.09.2020 - 15:41	-
3	Сизова Е.П.		 Подписано 02.09.2020 - 16:09	-