

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания.

Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле.

После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.

Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.

заболеваемость, на 60 % снижает госпитализацию.

Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация - вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.

Будьте здоровы!

## ПРОКУРАТУРА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



## Профилактика гриппа и ОРВИ

г. Киров  
2024 год

- пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании.

Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользования общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.



Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.

Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию



Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих.

Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммуитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ 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 намыливать – 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!**





РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

## СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА  
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,  
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



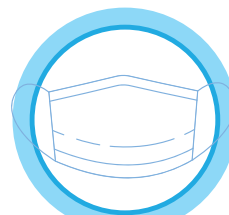
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИКУ  
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ  
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ  
С ЗАБОЛЕВШИМИ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО  
ПРОВЕТРИВАЙТЕ  
ПОМЕЩЕНИЕ



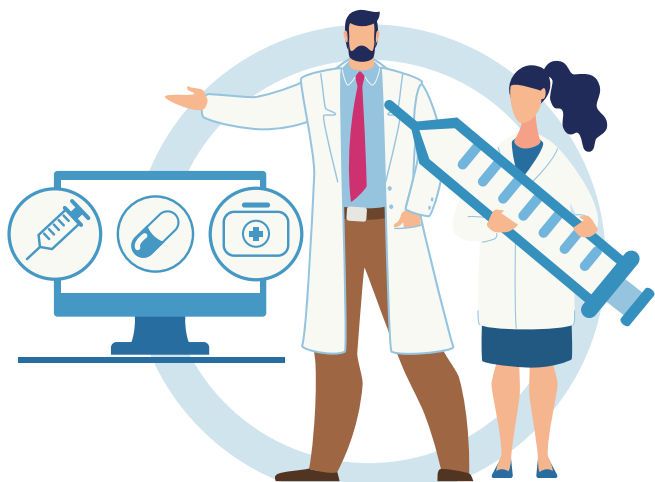
РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ**



**ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!**

**ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

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



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

# 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.*