



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



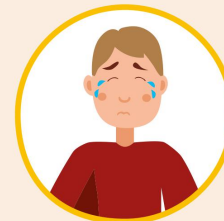
БОЛЬ,
ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО
МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



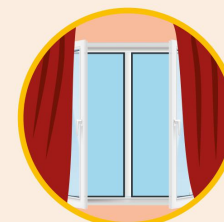
СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор

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





РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ



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, ОРВИ и других инфекций**

Ваш Роспотребнадзор

COVID - 19. ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ?



Новая коронавирусная инфекция продолжает циркулировать среди людей, вызывая заболевание COVID-19

Основные симптомы



температура



слабость



боль в горле, кашель



головная боль



потеря обоняния



одышка

Как передается



воздушно-капельным путем
при разговоре, кашле и чихании



контактно-бытовым путем
через общие предметы обихода

Неспецифическая профилактика

- регулярно мойте руки или обрабатывайте их антисептиками
- не трогайте грязными руками лицо
- используйте маски и соблюдайте социальную дистанцию в общественных местах
- соблюдайте респираторный этикет: чихайте и кашляйте в салфетку или локтевой сгиб
- при появлении симптомов респираторной инфекции оставайтесь дома и обратитесь за помощью

Специфическая профилактика

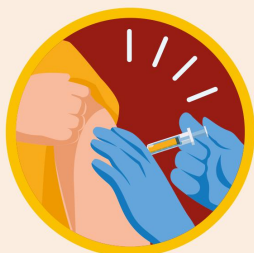
Это вакцинация. Она показана определенным категориям:

- лицам старше 18 лет, ранее не болевшим и/или не привитым против COVID-19
- лицам старше 60 лет
- лицам с хроническими заболеваниями
- лицам с иммунодефицитами, в том числе ВИЧ-инфекцией, аутоиммунными заболеваниями, онкологическими заболеваниями



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ

**НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА –
СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ**



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ,
ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!



ЧАЩЕ
МОЙТЕ РУКИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!



ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ –
СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ



Ваш Роспотребнадзор

ГРИПП

группы риска



Согласно национальному календарю профилактических прививок лица из групп риска подлежат вакцинации против гриппа

Группы риска тяжелого течения гриппа:

- дети младше 5-ти лет
- взрослые старше 65 лет
- беременные женщины
- лица с хроническими заболеваниями
- лица со злокачественными новообразованиями
- лица с иммунодефицитными состояниями



Группы высокого риска инфицирования гриппом:

- учащиеся образовательных организаций
- сотрудники образовательных организаций
- медицинские работники
- сотрудники организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы
- работники организаций социального обслуживания
- лица, контактирующие с большим количеством людей

Профилактика



Ежегодно осенью прививайтесь против гриппа



Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком



Не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот



Соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра



Сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей



Используйте маски в общественных местах



Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений



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!





ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ

Останови распространение микробов - не заражай других!



Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь.
Используй для этого одноразовую
салфетку или свой рукав



Надень одноразовую маску
и предложи надеть маски тем,
кто находится рядом



Помни: одноразовую маску можно
использовать только один раз, после чего
ее нужно выбросить и вымыть руки



Чаще мой руки, не обнимайся,
не здоровайся за руку,
не прикасайся к другим людям



Не передавай свои вещи другим
и не пользуйся чужими вещами



Ваш Роспотребнадзор

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



КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?



Уход за больным



Разговор, кашель, чихание



Контакт
с загрязненными
поверхностями



Прикосновение к лицу,
особенно к глазам, носу,
рту



Рукопожатие

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



Можно ли заболеть гриппом после прививки?



Да, но благодаря вакцинации:



Заболевание будет протекать в **ЛЕГКОЙ** форме

Риск развития осложнений гриппа **МИНИМАЛЕН**

Выздоровление наступит **БЫСТРЕЕ**



ОРВИ



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - самая распространенная группа инфекционных болезней, протекающих с поражением верхних отделов респираторного тракта

Возбудители:

- вирусы гриппа и парагриппа
- респираторно-синцитиальный вирус
- аденовирусы
- коронавирусы
- риновирусы
- метапневмовирус
- бокавирус

Группы риска тяжелого течения:

- дети <5 лет
- взрослые >65 лет
- люди с хроническими заболеваниями



Как передается:

- воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании
- контактно-бытовым путем через общие предметы обихода, гигиены, посуду

Симптомы:

- повышение температуры тела
- головная боль
- боль в мышцах и суставах
- кашель и насморк
- осиплость голоса

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ



Прививайтесь от гриппа ежегодно, а от COVID-19 - по показаниям



Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком



Не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот



Соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра



Сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей



Используйте маски в общественных местах



Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА



Грипп - острая вирусная инфекция с высоким риском развития серьезных осложнений, особенно у лиц из групп риска

Группы риска тяжелого течения гриппа:

- дети младше 5-ти лет
- взрослые старше 65 лет
- беременные женщины
- лица с хроническими заболеваниями
- лица со злокачественными новообразованиями
- лица с иммунодефицитными состояниями



Осложнения гриппа:

-  со стороны дыхательной системы - бронхит, пневмония
-  со стороны сердечно-сосудистой системы - миокардит, перикардит
-  со стороны ЛОР-органов - отит, синусит
-  со стороны центральной нервной системы - менингит, энцефалит

Профилактика



Ежегодно
осенью
прививайтесь
против гриппа



Регулярно мойте
руки с мылом
или обрабатывайте
их антисептиком



Не трогайте
грязными руками
лицо, особенно
глаза, нос или рот



Соблюдайте
социальную
дистанцию
1,5 метра



Сведите к минимуму
посещение мест
массового скопления
людей



Используйте
маски
в общественных
местах



Регулярно проводите
влажную уборку
и проветривание
помещений



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



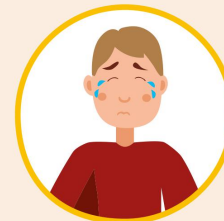
БОЛЬ,
ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО
МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



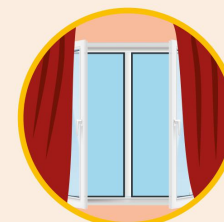
СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор

Прививки детям



Грипп

Схема вакцинации

- начиная с 6 месяцев
- ежегодно перед
началом
эпидемического
сезона гриппа
(обычно с сентября
по ноябрь)

Грипп очень опасен для детей младшего возраста из-за частых осложнений со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые могут привести к смерти.





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

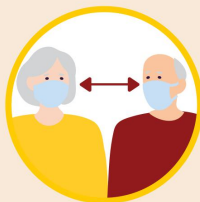
ПРАВИЛО 1



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

ПРАВИЛО 4



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

ПРАВИЛО 2



ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска — одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

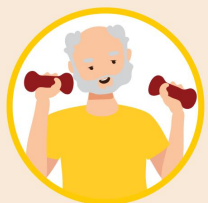
ПРАВИЛО 5



ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.

ПРАВИЛО 3



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдайте здоровый режим дня и питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.



Ваш Роспотребнадзор



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



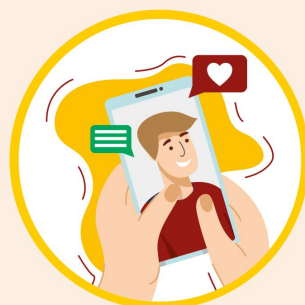
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ



Ваш Роспотребнадзор