



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

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



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ 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 высморкался, 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!





ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

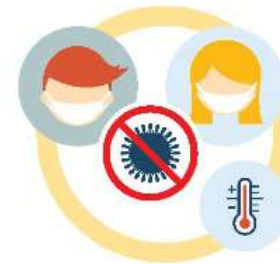


Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

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



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ**



**ЧАЩЕ МОЙТЕ
РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

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

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

- 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*

ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

ОРВИ – самая распространенная в мире группа заболеваний, объединяющая грипп, парагрипп, респираторно-синцитиальную инфекцию, риновирусную и аденовирусную инфекции и другие катаральные воспаления верхних дыхательных путей.

Причиной ОРВИ являются вирусы.

Симптомы

Грипп

- Внезапный подъем температуры до 38-40 градусов.
- Насморк.
- Сухой кашель.
- Интоксикация.
- Судороги.
- Ларингит, трахеит, геморрагические проявления (геморрагическая сыпь, кровотечения).

Парагрипп

- Температура невысокая или нормальная.
- Сильный насморк.
- Сухой лающий кашель.



Аденовирусная инфекция

- Длительная (до 10 суток) волнообразная лихорадка до 39 градусов.
- Увеличение шейных лимфоузлов.
- Интоксикация.
- Влажный кашель.

Респираторно-синцитиальная инфекция

- Температура не выше 38 градусов может держаться до одной недели.
- Интоксикация.
- Сухой кашель.



Действия

Обратиться к терапевту.

Лечение

- Жаропонижающие средства.
- Обильное тёплое питье.
- Изоляция заболевших.



**Важно:
Не принимать
антибиотики!**

В период лечения необходимо

- Регулярно проветривать помещения.
- Ежедневно проводить влажную уборку помещений мыльно-щелочными растворами.
- Осуществлять кварцевание помещений.

Профилактика

Укрепление иммунитета



Во время эпидемий избегать места массового скопления людей





О ПРАВИЛАХ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреями, гелями, салфетками). При их использовании обращайте внимание на инструкции по применению! Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через них коронавирус и другие возбудители попадают с рук в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции

другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрывать рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещения мест скопления людей.



ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска – одно из рекомендуемых доступных средств, препятствующих распространению вирусов. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надеть на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
 - старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;
 - влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
 - не используйте вторично одноразовую маску;
 - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.
- При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.



ПРАВИЛО 4. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в

соответствии с возрастом и рекомендациями врача. Для работы иммунитета необходим полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.



ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

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



Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ВАКЦИНАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ 60+



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



Люди пожилого возраста оказываются в зоне особого риска при заболевании коронавирусной инфекцией. У пожилых гораздо чаще развиваются осложнения: пневмонии, тромбозы, тромбоэмболии, инсульты, инфаркты. Эти осложнения нередко приводят к самым печальным исходам. Поэтому на сегодняшний день не вызывает сомнения, что вакцинация против COVID-19 населения старше 60 лет необходима и должна проводиться в первую очередь.

Каковы особенности вакцинации пожилых?

Принципиальных особенностей вакцинации пожилых нет. Как и в другом возрасте, прививаться необходимо при отсутствии признаков острого заболевания (ОРВИ, гриппа, острой кишечной инфекции и т.д.) и обострений хронической патологии. После перенесенного COVID-19 вакцинацию или ревакцинацию нужно проводить через 6 месяцев, если нет противопоказаний. При наличии серьезных сопутствующих заболеваний (например, сахарного диабета, онкологического заболевания, сердечной недостаточности) перед вакцинацией посетите лечащего врача.

Что нужно знать о самой процедуре и самочувствии? Есть ли отличия от того, как молодые переносят прививку?

Перед вакцинацией специально обученный медицинский персонал уточнит отсутствие противопоказаний. Вакцинация не показана при острых заболеваниях (ОРВИ, острых кишечных инфекциях и других), обострениях хронических заболеваний, ранее отмеченных тяжелых аллергических реакциях, тяжелых поствакцинальных осложнениях на введение предыдущей дозы. Препарат вводится внутримышечно в область плеча. В большинстве случаев никаких побочных действий не проявляется. Может быть болезненность, зуд, отечность, покраснение в области введения, повышение температуры тела, слабость, ломота в мышцах и суставах. Как правило, все симптомы проходят в течение 1-3 дней. В целом, из-за возрастных особенностей иммунного ответа, люди старше 60 лет легче переносят прививку, чем молодые.

Говорят, у пожилых медленнее формируется иммунный ответ?

Среди людей в возрасте старше 60 лет чаще

встречаются случаи замедленного и недостаточного формирования иммунного ответа из-за возрастных физиологических особенностей. Этому способствуют недостаток физической активности и недостаточное время пребывания на свежем воздухе, заболевания желудочно-кишечного тракта, дефицит витаминов и минералов. В случаях выявления иммунодефицитных состояний необходимо посоветоваться с лечащим врачом.

Как прививаться, если есть хронические заболевания – диабет, сердечно-сосудистые и т.д.?

Любые хронические заболевания являются дополнительным показанием для проведения вакцинации. Прививку нужно делать в фазе ремиссии, когда нет обострения, подобрана схема терапии.

Как сочетается вакцина и прием лекарств? Есть ли препараты, которые принимает пожилой человек, которые могут ослабить действие вакцины?

Препаратов, которые нельзя совмещать с вакцинацией, не существует. В большинстве случаев необходимо продолжить приём лекарств по той схеме, которая была подобрана ранее. Однако, некоторые средства могут снижать выработку иммунного ответа: это цитостатики и кортикостероиды, которые нередко назначаются на длительное время при ревматологических и онкологических заболеваниях. Пациентам, получающим такую терапию, нужно обязательно перед вакцинацией посетить лечащего врача, который, уточнит отсутствие противопоказаний и, при возможности, скорректирует дозы.

Как прививаться пожилым, если уже переболел?

Если пожилой человек уже болел COVID-19, то риск заболеть вновь возрастает через полгода. Поэтому

всем переболевшим, через 6 месяцев после получения отрицательного результата ПЦР-теста, следует провести вакцинацию. Если коронавирусная инфекция не была подтверждена, то вакцинацию необходимо проводить сразу после выздоровления.

Нужна ли прививка от гриппа? Или только от ковид? Говорили раньше, вакцина от ковид будет совмещена с вакциной от гриппа.

Помимо вакцинации против коронавируса, пожилым людям обязательно нужно прививаться от гриппа и от пневмококковой инфекции, поскольку каждая из вакцин вызывает выработку специфических антител против определенных вирусов и лишь немного повышает сопротивляемость к другим инфекциям. Возможно введение вакцин от коронавируса и от гриппа в один день, но в разные места. При невозможности вакцинации в один день интервал между введением разных вакцин должен быть не менее 1 месяца. Сейчас идут исследования вакцины, которая содержит компоненты обоих вирусов. Если эффективность и безопасность будет подтверждена, то мы получим возможность вакцинироваться одновременно против гриппа и коронавируса.

До какого возраста можно делать прививки пожилым? В 80-90 лет можно?

Вакцины против COVID-19 можно вводить, начиная с 18 лет, без каких-либо других возрастных ограничений. Учитывая статистику о высокой летальности от COVID-19 среди пациентов старше 80 лет, такой возраст является дополнительным показанием для вакцинации.

О чем нужно помнить после вакцинации?

Вакцинация значительно снижает риск заболевания, тяжелого течения и летальных исходов, но не исключает полностью. Поэтому вакцинированным

гражданам необходимо по-прежнему применять все меры для неспецифической профилактики. Иммунный ответ после вакцинации формируется постепенно, в течение 42-45 дней после введения первой дозы двухкомпонентных вакцин. То есть, в этот период защитного действия вакцины еще нет и нужно особо тщательно соблюдать правила безопасности: по возможности, сократить до минимума посещения различных учреждений, торговых объектов, других мест скопления людей. В помещениях вне дома и в транспорте необходимо пользоваться защитной маской, соблюдать социальную дистанцию, чаще мыть руки, использовать антисептические средства.

Нужна ли пожилым ревакцинация, если есть антитела?

Ревакцинация необходима, независимо от уровня антител, поскольку, по результатам проведенных исследований, через 6 месяцев происходит достаточно быстрое снижение иммунной защиты до значений, которые уже не обеспечивают надёжной профилактики. Введение дополнительной дозы при ревакцинации уже через несколько дней даёт выраженный рост уровня антител и активизирует защиту от COVID-19.

Что делать, если все-таки заболел после прививки?

Если после прививки появились признаки респираторной инфекции, то следует оставаться дома, вызвать врача и выполнять все его рекомендации. В случае подтверждения COVID-19 лечение не имеет принципиальных отличий и должно быть начато как можно быстрее.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



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



ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ! ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

**САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ
ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.**

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.

ПОЧЕМУ НУЖНА ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:



ГРИПП
ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН



БЫСТРО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



Оптимальное время
для вакцинации —
сентябрь — ноябрь.



ВЫЗЫВАЕТ
СЕРЬЕЗНЫЕ
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ
НАМНОГО ТЯЖЕЛЕЕ
ДРУГИХ ОРВИ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

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