



Лекторий Санпросвет:

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА и ОРВИ,
ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

Вакцинация

Против гриппа

- ✓ **Охват численности населения субъекта РФ - не менее 60 %**
- ✓ **Охват лиц из групп риска, предусмотренных Национальным календарем - не менее 75%:**
- ✓ По возрасту - дети, посещающие организованные коллективы, учащиеся, лица старше 60 лет;
- ✓ Работники - медицинский и образовательных организаций, предприятий транспорта, торговли, общепита, птицеводства и животноводства;
- ✓ По состоянию здоровья — беременные женщины, лица, имеющие хронические заболевания.

Против инфекционных заболеваний

(Национальный календарь профилактических прививок, взрослые)

- ✓ **Ревакцинации против дифтерии, столбняка** - каждые 10 лет от момента последней ревакцинации;
- ✓ **Против вирусного гепатита В** - не привитые ранее до 55 лет;
- ✓ **Против кори** - не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющих сведений о вакцинации против кори до 55 лет (включительно);
- ✓ **Против краснухи** - женщины от 18 до 25 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно против краснухи, не имеющие сведений о прививках против краснухи.

Против менингококковой инфекции - рекомендуется (не входит в Национальный календарь).



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

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

ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Подготовлено на www.rosпотребнадзор.ru

Эффективность вакцинопрофилактики против гриппа



На 25 сентября 2025г. от гриппа вакцинировано ... человек, что составляет ...% от совокупного населения области и ...% от плана.
Всего в предэпидемический период 2025 года запланировано привить **978960** человек.

Год	Привито от гриппа	Охват населения региона
2020	914315	60,2
2021	926589	60,3
2022	930798	60,3
2023	966329	60,1
2024	971398	60,1





История возникновения гриппа

ИСТОРИЯ ЭПИДЕМИИ ГРИППА

Первые сведения о гриппе относятся к 412г. до н.э.,
Гиппократ описал заболевание, очень похожее на грипп.

1918-1919 гг. – вирус гриппа «ИСПАНКА»

умерло

100 млн. человек

1957-1958 гг. – вирус гриппа «АЗИАТСКИЙ»

умерло

более 2 млн. человек

1968-1969 гг. – вирус гриппа «ГОНКОНГСКИЙ»

умерло

более 33 тыс. человек

2003-2008 гг. – вирус гриппа «ПТИЧИЙ»

умерло

227 человек

2009-2010 гг. – вирус гриппа «СВИНОЙ»

умерло

1906 человек





О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

СИМПТОМЫ ГРИППА

Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея. При появлении первых симптомов заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru



Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 08.07.2025 N 14 «О мероприятиях по профилактике гриппа, острых респираторных вирусных инфекций и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2025-2026 годов»



ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

08.07.2025

Москва

№ 14

О мероприятиях по профилактике гриппа, острых респираторных вирусных инфекций и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2025 – 2026 годов



В соответствии с пунктом 1 статьи 29, статьей 35, подпунктом 6 пункта 1 статьи 51 Федерального закона от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и пунктом 2 статьи 10 Федерального закона от 17.09.1998 № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» в целях усиления мероприятий по предупреждению заболевания гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями и новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) населения Российской Федерации и подготовки к эпидемическому сезону по гриппу, острым респираторным вирусным инфекциям и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) 2025 – 2026 годов, постановляю:

1. Высшим должностным лицам субъектов Российской Федерации (руководителям высшего исполнительного органа государственной власти субъектов Российской Федерации) рекомендовать:

1.1. Рассмотреть вопросы о ходе подготовки к эпидемическому сезону заболеваемости гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями и новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) 2025 – 2026 годов, в том числе:

об обеспеченности медицинских организаций материальными ресурсами для работы в период подъема заболеваемости гриппом, острыми респираторными инфекциями и новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), включая наличие диагностических тест-систем, запаса противовирусных препаратов, дезинфекционных средств, средств индивидуальной защиты, специальной медицинской аппаратуры, оборудования для обеспечения и контроля «холодовой цепи» при транспортировании и хранении иммунобиологических лекарственных

Обеспечить:

- иммунизацию против гриппа лиц, работающих в организациях птицеводства, животноводства и свиноводства (75%)...



Риск распространения птичьего гриппа остается очень высоким. На фоне этого актуальным остается вакцинация от гриппа людей, которые работают с птицей. Летом 2024 года Всемирная организация здравоохранения зафиксировала первый случай заражения человека вирусом птичьего гриппа A(H5N2). Пока заболевание не передавалось от человека к человеку. Однако ученые обеспокоены тем, что вирус в скором времени приобретет эту способность.

ОРВИ, ГРИПП, ВНЕБОЛЬНИЧНЫЕ ПНЕВМОНИИ



Руководителям ОИВ субъектов РФ в сфере образования рекомендовано обеспечить:

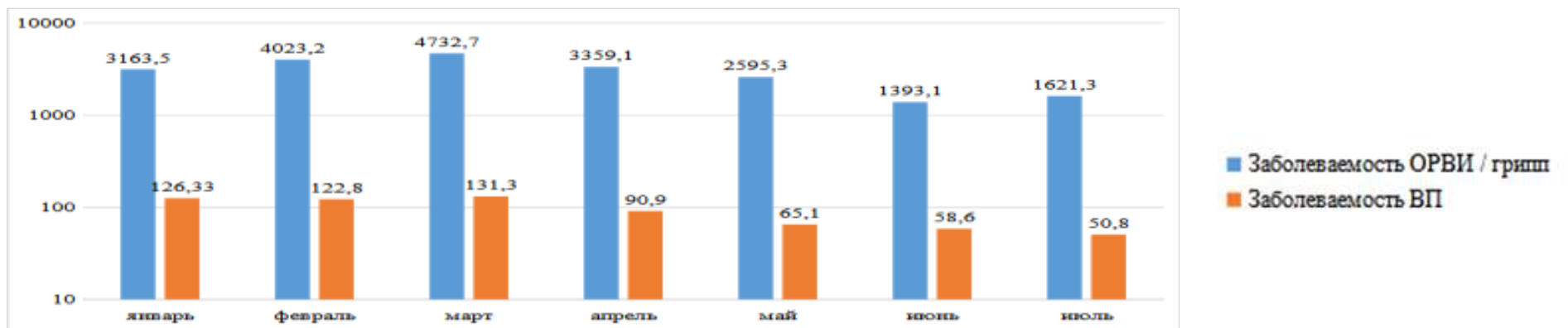
Подготовку образовательных организаций к работе в осенне-зимний период с учетом необходимости соблюдения оптимального теплового режима, режима проветривания помещений, оснащенности устройствами обеззараживания воздуха, термометрами, дезинфекционными средствами, средствами индивидуальной защиты органов дыхания для сотрудников

Своевременное введение противоэпидемических мероприятий в период подъема заболеваемости гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями, новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), в том числе по отмене массовых культурных и спортивных мероприятий и приостановлению учебного процесса в случае отсутствия 20% детей и более - по причине суммарной заболеваемости гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями, новой коронавирусной инфекцией (COVID-19)

Проведение иммунизации против гриппа сотрудников образовательных организаций

Совместно с территориальными органами Роспотребнадзора при подготовке к эпидемическому сезону по гриппу, острым респираторным вирусным инфекциям и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) 2025 - 2026 годов провести обучение персонала образовательных организаций мерам профилактики гриппа, других острых респираторных инфекций негриппозной этиологии, новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

Заболеваемость ОРВИ, гриппом (суммарно) и внебольничными пневмониями в Тюменской области за 7 мес. 2025 г.



Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 08.07.2025 №14 «О мероприятиях по профилактике гриппа, острых респираторных вирусных инфекций и новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2025-2026 годов»



ОРВИ, ГРИПП, ВНЕБОЛЬНИЧНЫЕ ПНЕВМОНИИ



Меры профилактики в организованных коллективах в период подъема заболеваемости

- ✓ Ежедневные "утренние фильтры" с опросом, осмотром, термометрией.

Дети с признаками заболевания не принимаются в образовательные организации.

При выявлении признаков ОРВИ у детей в течение дня во время пребывания в образовательной организации, организуют их медицинский осмотр и изоляцию от здоровых лиц до прихода родителей или госпитализации в медицинскую организацию с обязательным информированием родителей.

- ✓ Усиление контроля за текущей дезинфекцией, обеззараживанием и очисткой воздуха, проветриванием помещений.
- ✓ Контроль за соблюдением надлежащего температурного режима и влажности воздуха.
- ✓ Обеспечение условий для соблюдения личной гигиены, проведение гигиенической **обработки рук**

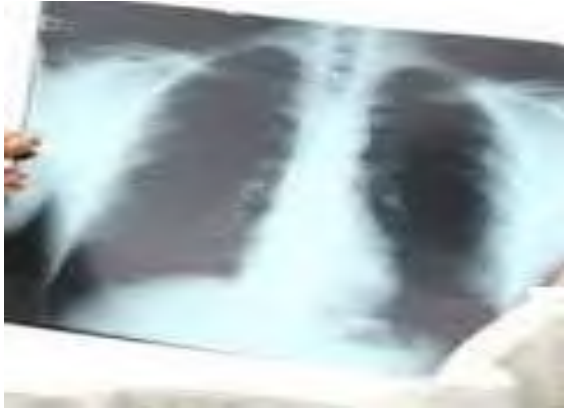


Осенью 2024 года зарегистрировано **4 очага внебольничных пневмоний в образовательных организациях** (МАОУ гимназия №4 города Тюмени, МАОУ СОШ №43 города Тюмени, МАОУ СОШ №73 города Тюмени, МАОУ СОШ №92 города Тюмени). Проведены санитарно-эпидемиологические расследования. Установлен возбудитель *Mycoplasma pneumoniae*.

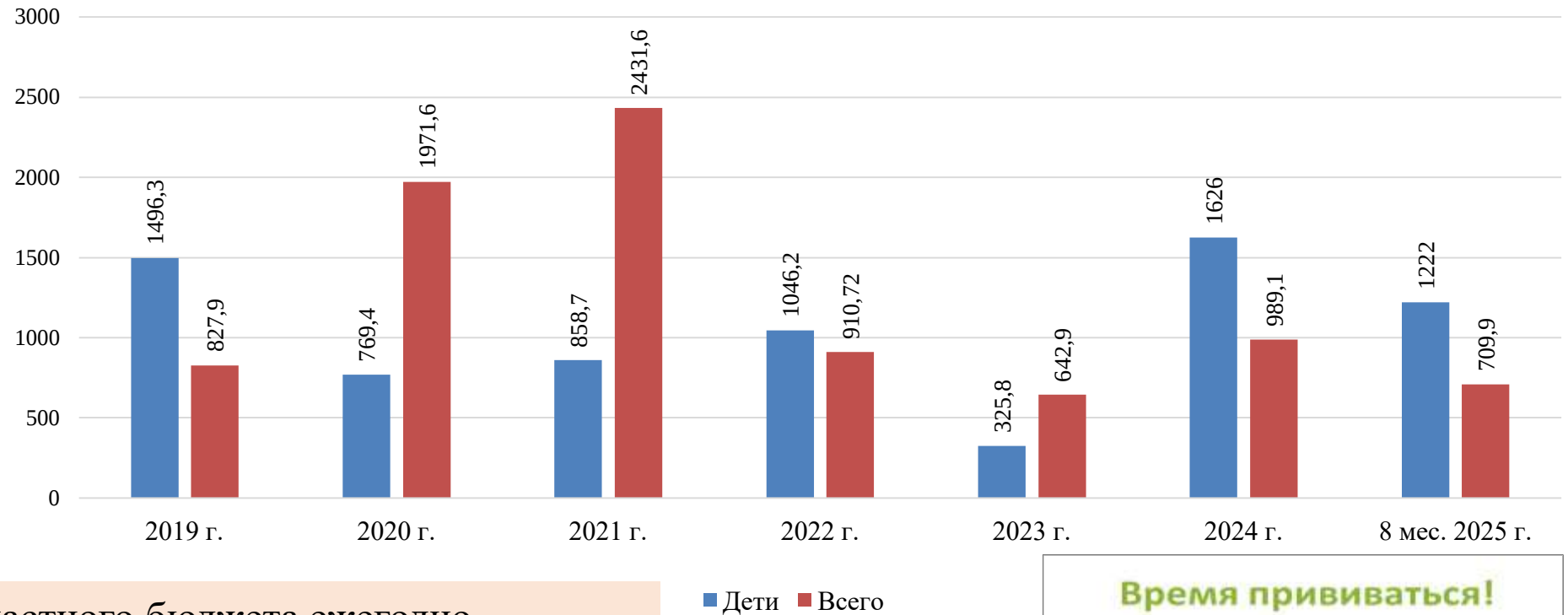
Выявлены нарушения обязательных требований санитарного законодательства:

- несоответствие концентрации действующего дезинфицирующего средства в рабочих растворах (занижение);
- несоответствие параметров микроклимата в учебных помещений (высокая температура, низкая влажность воздуха).

Вакцинопрофилактика против пневмококковой инфекции



Динамика заболеваемости внебольничными пневмониями



С 2006 г. за счет средств областного бюджета ежегодно приобретается **от 8 до 20 тыс. доз вакцины** против пневмококковой инфекции для иммунизации **детей с 2-х лет и взрослых из групп риска**

За 8 месяцев 2025 г. привито против пневмококковой инфекции **29675** человек, из них детей — **11477**.

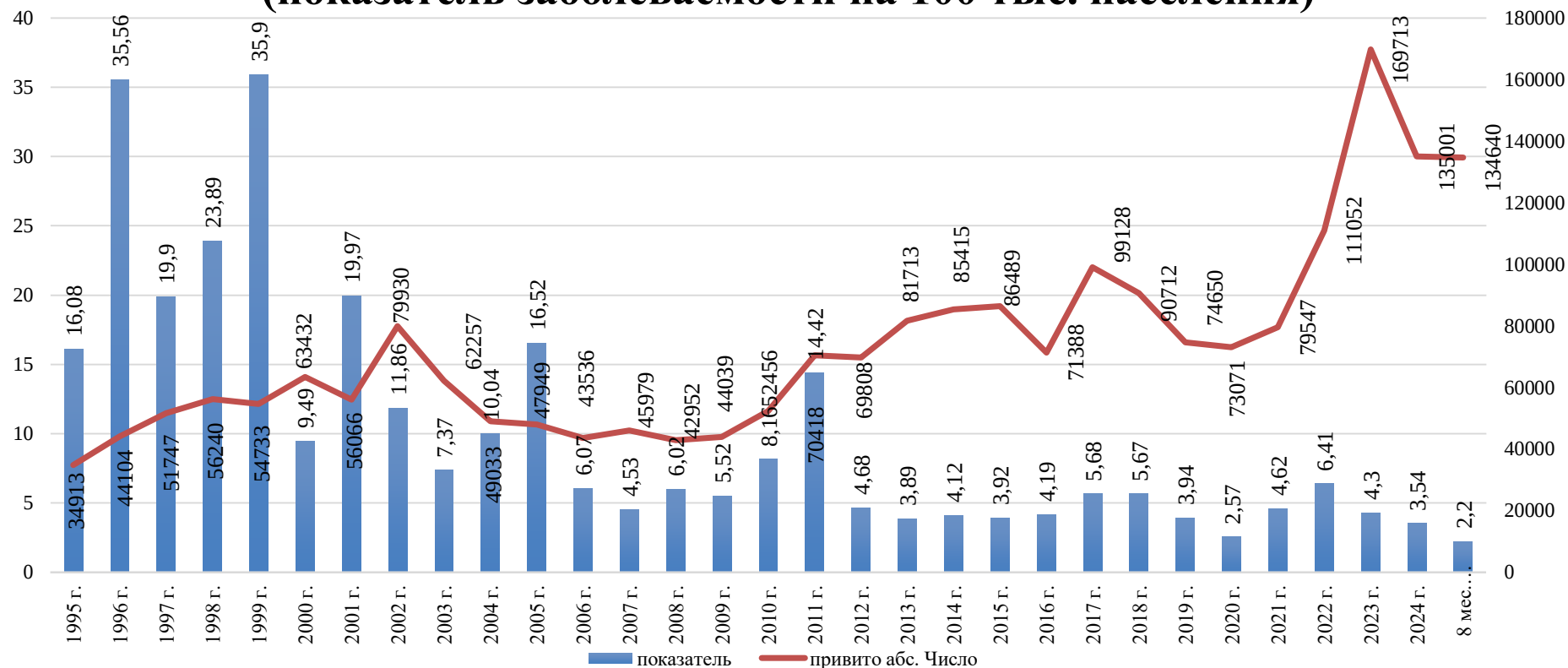


Профилактика вирусного клещевого энцефалита



**ОБРАБОТАНО
ОТ КЛЕЩЕЙ 9657 ГА,
ВКЛЮЧАЯ ТЕРРИТОРИИ
УЧРЕЖДЕНИЙ ЛЕТНЕГО
ОТДЫХА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДЕТЕЙ,
В Т.Ч. С ПРОВЕДЕНИЕМ ЦГиЭ
В ТО КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА
ОБРАБОТОК НА
ТЕРРИТОРИИ 8853 ГА**

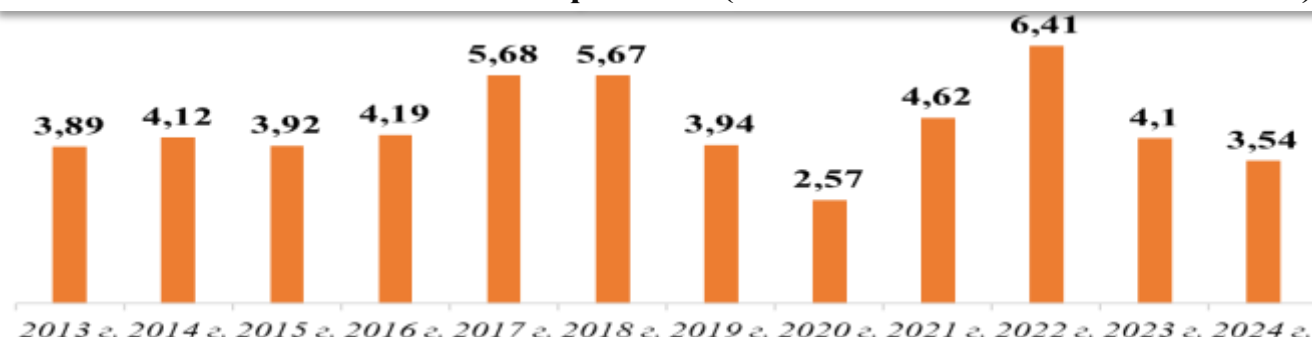
Эффективность вакцинации против клещевого энцефалита (показатель заболеваемости на 100 тыс. населения)



Регистрация случаев присасывания клещей



Заболеваемость клещевым энцефалитом (показатель на 100 тыс. населения)





ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ О ПРОВЕДЕНИИ ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКИ



Прививки детям

Дифтерия

Схема вакцинации:

- V₁ – в 3 месяца
- V₂ – в 4,5 месяца
- V₃ – в 6 месяцев
- RV₁ – в 18 месяцев
- RV₂ – в 4-7 лет
- RV₃ – в 16 лет*

Только для поливалентного рекомбинантного инактивированного субъединичного дифтерийного анатогена. Это негемоглибиновый препарат с адъювантом.

* В зависимости от региона могут применяться различные сроки введения RV₃

Прививки детям

Корь

Схема вакцинации:

- V₁ – в 12 месяцев
- RV – в 6 лет

Корь – одна из самых опасных инфекционных заболеваний. Прививка от кори защищает от 20 лет заболевания с осложнениями и смерти.

Прививки детям

Краснуха

Схема вакцинации:

- V – в 12 месяцев
- RV – в 6 лет

Краснуха – заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. Прививка от краснухи защищает от 90% случаев.

- Публикации на сайте, в социальных сетях, ТГ-канале
- Размещение видеороликов на информационных экранах
- Привлечение ОИБ, ОМС, СМИ, ТВ и радио
- Акции, участие в массовых мероприятиях
- Лектории в коллективах (проходит второй этап в трудовых коллективах)

Рекомендуемые профилактические прививки для ребенка

Возраст	1	2	3	4,5	6	12-18	20-26	6-7	10-25
Возраст	0-7 дней	1 месяц	1,5 месяца	2,5 месяца	3,5 месяца	12-18 месяцев	20-26 месяцев	6-7 лет	10-25 лет
Прививка	Гепатит В-1	Гепатит В-2	Гепатит В-3	Гепатит В-4	Гепатит В-5	Гепатит В-6	Гепатит В-7	Гепатит В-8	Гепатит В-9
Возраст	0-7 дней	1 месяц	1,5 месяца	2,5 месяца	3,5 месяца	12-18 месяцев	20-26 месяцев	6-7 лет	10-25 лет
Прививка	Гепатит В-1	Гепатит В-2	Гепатит В-3	Гепатит В-4	Гепатит В-5	Гепатит В-6	Гепатит В-7	Гепатит В-8	Гепатит В-9
Возраст	0-7 дней	1 месяц	1,5 месяца	2,5 месяца	3,5 месяца	12-18 месяцев	20-26 месяцев	6-7 лет	10-25 лет
Прививка	Гепатит В-1	Гепатит В-2	Гепатит В-3	Гепатит В-4	Гепатит В-5	Гепатит В-6	Гепатит В-7	Гепатит В-8	Гепатит В-9

Ребенок получит стойкий иммунитет к инфекции, только если пройдет полный цикл профилактических прививок.

Время прививаться!

Гепатит В

Схема вакцинации:

- V₁ – в течение 24 часов после рождения
- V₂ – через 1 месяц после первой прививки
- V₃ – через 6 месяцев от начала вакцинации

Дети из группы риска (ребенки, рожденные от матерей с вирусом В, новорожденные в семье с носителем В и др.) должны быть привиты в 1, 3 и 6 месяцев.

Время прививаться!

Полиомиелит

Схема вакцинации:

- V₁ – в 3 месяца
- V₂ – в 4,5 месяца
- V₃ – в 6 месяцев
- RV₁ – в 18 месяцев
- RV₂ – в 20 месяцев
- RV₃ – в 6 лет

Вакцинация от полиомиелита проводится по календарю прививок и по эпидемиологическим показаниям – по мере необходимости.

Время прививаться!

Коклюш

Схема вакцинации:

- V₁ – в 3 месяца
- V₂ – в 4,5 месяца
- V₃ – в 6 месяцев
- RV – в 18 месяцев

Коклюш – острое инфекционное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. Прививка от коклюша защищает от 90% случаев.

Время прививаться!

Пневмококковая инфекция

Схема вакцинации:

- V₁ – в 2 месяца
- V₂ – в 4,5 месяца
- RV – в 15 месяцев

Дети, которым не начали вакцинацию до 6 месяцев, прививаются повторно с интервалом не менее 2 месяцев.

Время прививаться!

Туберкулез

Схема вакцинации:

- V – новорожденные на 3-7-й день жизни
- RV – в 6-7 лет (при отрицательном результате пробы Манту)

Дети, которые проходят туберкулинизацию в возрасте 7 лет – делают Манту в 6-7 лет и 12 лет.

Время прививаться!

Гемофильная инфекция типа В

Схема вакцинации:

- V₁ – в 3 месяца
- V₂ – в 4,5 месяца
- V₃ – в 6 месяцев
- RV – в 18 месяцев

Колонизация – острое инфекционное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. Прививка от гемофильной инфекции защищает от 90% случаев.

РЕАЛИЗАЦИЯ КОММУНИКАЦИОННОЙ СТРАТЕГИИ «САНПРОСВЕТ» В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

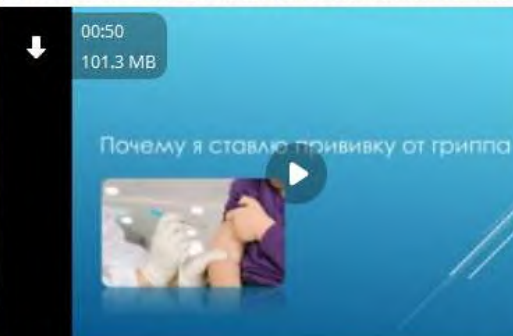


Галина Шарухо рассказала тюменским школьникам о пользе прививок



Галина Шарухо рассказала тюменским школьникам о пользе прививок. Официальный сайт Тюмени

Управление Роспотребнадзора по Тюменской области



В преддверии эпидемического сезона острых респираторных вирусных инфекций мы открываем новую видеорубрику «Почему я прививаюсь от гриппа». В ней жители нашего региона изложат свои аргументы в пользу вакцинации.

#роспотреб_72
#санпросвет



208 изменено





ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ В МИРЕ

- ❑ Первый случай зарегистрирован в **1981г.**
- ❑ Количество случаев ВИЧ/СПИДа – **91,4 млн.** человек.
- ❑ В настоящее время живет – **40,8 млн.** ВИЧ – инфицированных людей, в т.ч. **1,4 млн.** детей (в возрасте от 0 до 14 лет)
- ❑ Умерло от ВИЧ/СПИДа – **44,1 млн.** человек, в т.ч. в 2024 г. – **630 тыс.** человек.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

- ❑ Первый случай зарегистрирован в **1993** году.
- ❑ Зарегистрировано случаев с 1993 г. по 2024 г. - более **26,5 тысяч** человек.
- ❑ Число живущих с ВИЧ-инфекцией на конец 2024 г. - более **17,4 тысяч** человек.
- ❑ В 2024 г. выявлено **940** ВИЧ-инфицированных.
- ❑ На конец 2024 года лечение получают **16,7 тысяч** человек.

Источники:

- Сайт ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» (<https://cgon.rosпотrebнадзор.ru/>)
- Доклад «О состоянии санитарно-эпидемиологической обстановки в Тюменской области в 2024 году»

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ В РФ

- ❑ Первый случай зарегистрирован в **1987г.**
- ❑ Общее количество зарегистрированных случаев - более **1,6 млн.** человек.
- ❑ В настоящее время живет – более **1,1 млн.** ВИЧ – инфицированных людей, в 2024 г. выявлено **53,3 тыс.** ВИЧ-инфицированных.
- ❑ Умерло от ВИЧ/СПИДа - более **495 тыс.** человек, в т.ч. в 2024 г. – более **30 тыс.** человек.



ВИЧ-инфекция и СПИД. В чём разница?



ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

Вирус — мельчайший примитивный организм — паразит, он живёт и размножается в клетках живых организмов

Иммунодефицит — потеря организмом способности сопротивляться инфекциям

Человек — это означает, что ВИЧ живёт только в организме человека.



СПИД

Синдром — это признаки определённого заболевания

Приобретённого — это значит не врождённого, а приобретённого в результате заражения ВИЧ-инфекцией

Иммуно**Д**ефицит — это потеря организмом способности сопротивляться инфекциям



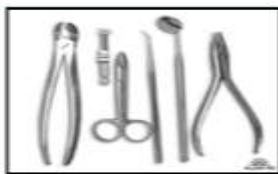
ВИЧ-инфекция. Пути передачи



ПАРЕНТЕРАЛЬНЫЙ (ЧЕРЕЗ КРОВЬ)



✓ наркотический



✓ через нестерильные медицинские инструменты



✓ при проведении маникюра, педикюра, татуажа



✓ при использовании чужих предметов личной гигиены

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ откажитесь от употребления наркотиков;
- ✓ обращайте внимание на стерильность инструментов при проведении медицинских и немедицинских манипуляций, выбирайте организации с надежной репутацией;
- ✓ пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены

ВЕРТИКАЛЬНЫЙ (ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ)



- ✓ во время беременности;
- ✓ во время родов



- ✓ при грудном вскармливании

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ прием ВИЧ-инфицированной женщиной антиретровирусных препаратов во время беременности;
- ✓ новорожденного не прикладывают к груди матери и не кормят материнским молоком;
- ✓ сразу после рождения новорожденного переводят на искусственное вскармливание

ПОЛОВОЙ

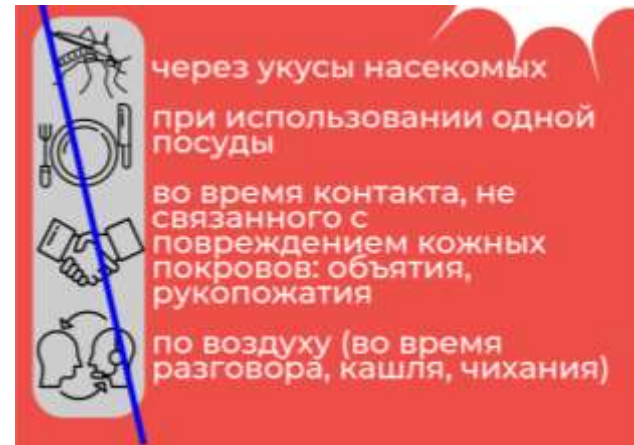


- ✓ незащищенный половой акт

ПРОФИЛАКТИКА

- ✓ безопасное сексуальное поведение (использование презервативов с начала половой жизни, выбор единственного партнера);
- ✓ стремление к созданию и укреплению семейных ценностей

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЁТСЯ



Затраты Российской Федерации на борьбу с ВИЧ-инфекцией



276,1 млрд руб.

суммарное экономическое бремя ВИЧ-инфекции в РФ

74,8 млрд руб.

общий объем прямых медицинских расходов федерального бюджета и бюджетов субъектов РФ на реализацию мер по противодействию распространению ВИЧ-инфекции

187,4 млрд руб.

косвенные экономические затраты (потери ВВП от преждевременной смертности и инвалидизации населения в связи с ВИЧ-инфекцией)

13,9 млрд руб.

прямые немедицинские затраты (выплаты пособий по инвалидности) в связи с ВИЧ-инфекцией

в т.ч. **36,8 млрд руб.** расходы на закупки антиретровирусных препаратов

Значительную долю составляли затраты на оказание стационарной и амбулаторной медицинской помощи больным и закупки диагностических средств

Процесс распространения ВИЧ-инфекции обладает высокой инерцией и принимаемые профилактические меры оказывают влияние с заметным запаздыванием

Источник:
Государственный доклад
«О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения Российской Федерации в 2024 году»



У большинства живущих с ВИЧ заболевание протекает **бессимптомно!**

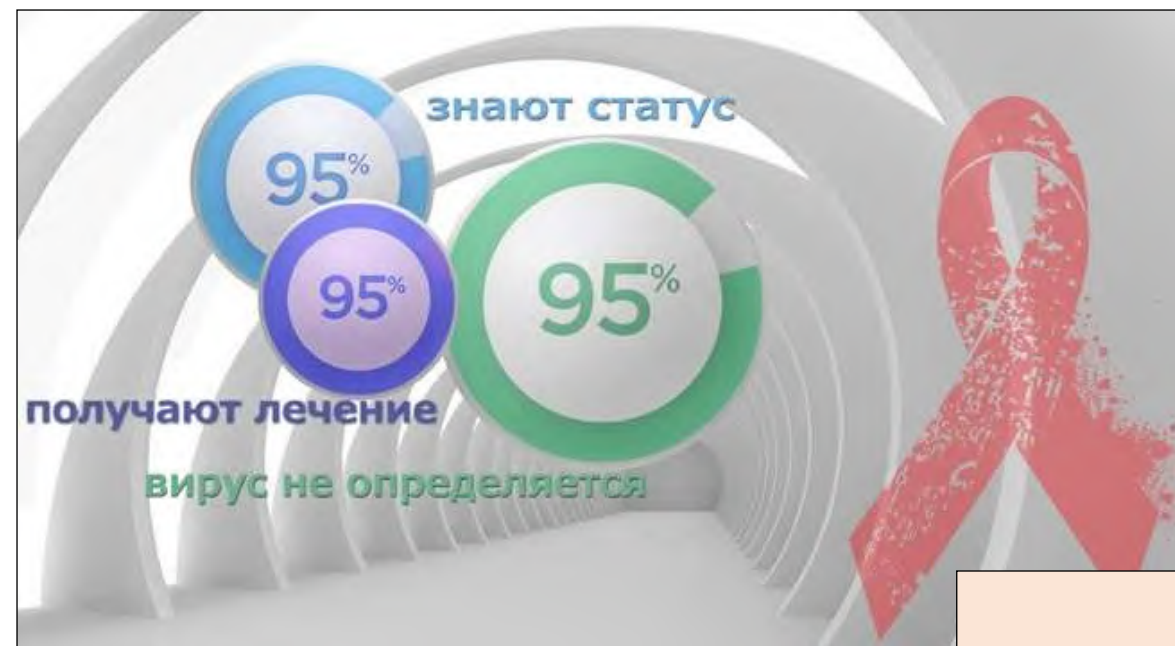


Знайте свой ВИЧ-статус. Проходите тестирование!



При наличии риска заражения обратитесь за медицинской помощью!

ВИЧ-инфекция. Стратегия 95-95-95



Специалисты всего мира, объединенные в международную организацию ЮНЭЙДС (UNAIDS), направленную на борьбу с эпидемией ВИЧ и СПИД и ее последствиями, разработали специальную

СТРАТЕГИЮ «95-95-95»:

Глобальная цель специалистов всего мира – «покончить со СПИДом» как угрозой общественному здравоохранению к 2030 году!

95%

людей, живущих с ВИЧ, должны знать о своем ВИЧ-статусе

95%

всех пациентов с диагнозом ВИЧ-инфекции должны иметь доступ к антиретровирусной терапии

95%

всех пациентов, получающих антиретровирусную терапию, должны иметь неопределяемую вирусную нагрузку



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Приглашаем Вас подписаться на социальные сети Управления Роспотребнадзора по Тюменской области!

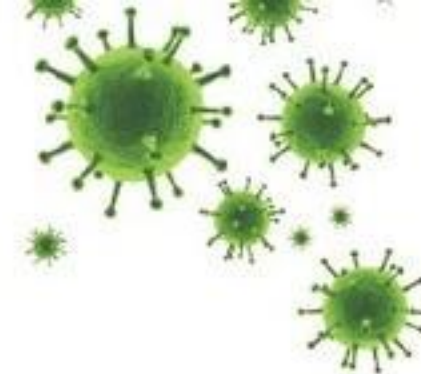


ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ - 72.ROSPOTREBNADZOR.RU



ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА



Грипп - острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ☒ Озноб, головная боль;
- ☒ Повышение температуры тела до 38,5 - 40 С;
- ☒ Боль и ломота в мышцах и суставах;
- ☒ Общая слабость и «разбитость»;
- ☒ Сухой кашель, слезотечение, выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа
НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача
на дом.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Как не заболеть гриппом

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа - вакцинопрофилактика;
- Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



ПРОФИЛАКТИКА

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА

ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

ОРВИ и ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ и ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).



- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.

- Избегайте объятий и поцелуев.

- Тщательно мойте руки.

- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения окружающих!

**Чтобы не заболеть
в эпидемический сезон
ОРВИ и гриппом необходимо:**

- регулярно проводить влажную уборку в доме,



- часто проветривать помещение;



- ежедневно гулять на свежем воздухе: пешие прогулки позволят повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям и избежать скопления людей в транспорте;

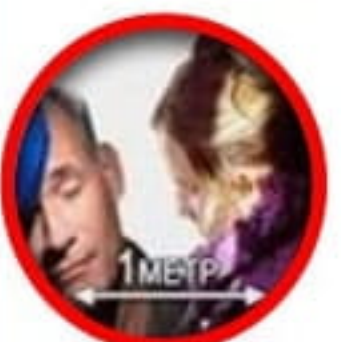
- Организовать рациональный режим питания, труда и отдыха.



**Кроме того, необходимо соблюдать
правила «респираторного» этикета:**



избегать мест массового скопления людей;



при необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки);



в местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять



здоровым не касаться руками носа, рта и глаз;



больным кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя;



тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест и перед приемом пищи;



в случае отсутствия возможности помыть руки водой с мылом и при уходе за больными ОРВИ и гриппом, для гигиенической обработки рук следует применять кожные антисептики.

**Последовательность гигиенической
обработки рук кожным антисептиком:**



Нанести антисептик на ладонь



Потереть одну ладонь о другую



Правой ладонью растереть антисептик по тыльной поверхности левой кисти, переплетая пальцы, и наоборот



Переплести пальцы, растирая ладонь о ладонь



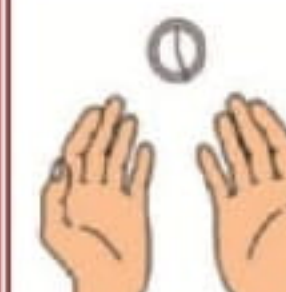
Соединить пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирать ладонь другой руки



Охватить большой палец левой руки правой ладонью и потереть его круговыми движениями, поменять руки и выполнить процедуру для другой руки



Круговыми движениями в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потереть левую ладонь, поменять руки и выполнить процедуру для другой руки



Подождать до высыхания антисептика, процедура закончена