

ПРОФИЛАКТИКА COVID-19



1



**Вакцинироваться
против COVID-19**

2



**Ревакцинироваться
против COVID-19
каждые 6 месяцев**

3



**Мыть руки с мылом или
обрабатывать их антисептиком**

4



**Дезинфицировать
гаджеты**



5

**Не касаться
руками лица**



6

**Носить маску
в общественных
местах**



7

**Избегать
скопления людей**



8

**Проводить влажную уборку
и проветривание дома**





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

О ПРОФИЛАКТИКЕ COVID-19 В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

С приходом новых подвариантов штамма "Омикрон" в Россию риски инфицирования COVID-19 в летний период увеличиваются.

В связи с этим **рекомендуем** не забывать о простых мерах предосторожности. Эти же меры помогут вам, вашим друзьям и близким снизить риски заражения другими респираторными заболеваниями, в том числе гриппом.

1. ПРИ ПЛОХОМ САМОЧУВСТВИИ ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ОКРУЖАЮЩИМИ.
2. ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА.
3. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!
4. РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЯ (ЖЕЛАТЕЛЬНО В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ).
5. ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ВАКЦИНАЦИИ.
6. МОЙТЕ РУКИ.
7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ.
ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!



ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ
В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ



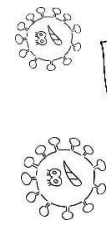
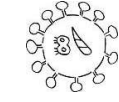
КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Грипп - это заболевание, которое витает в воздухе.

Источник инфекции - больной человек.

Грипп передаётся при
кашле, чихании, разговоре
через различные предметы



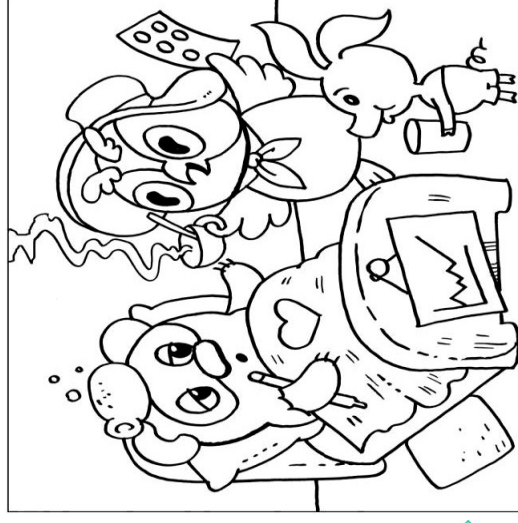
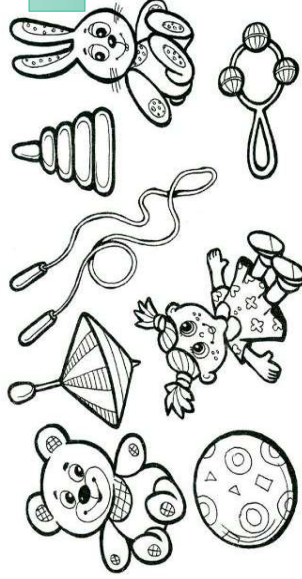
КАШЕЛЬ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТЕМПЕРАТУРА 38-40°C

ОЗНОБ

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ



СИМПТОМЫ

ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

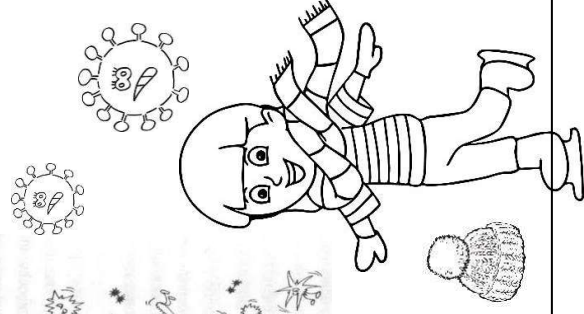
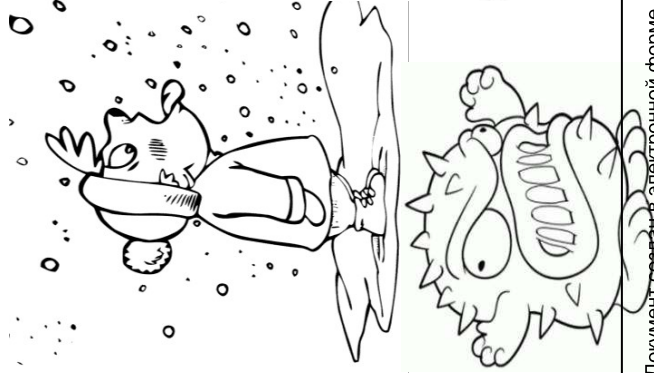
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



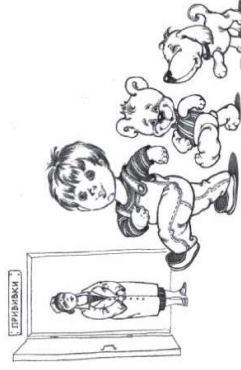
ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

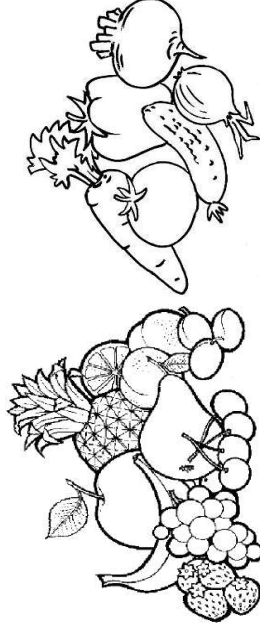
Часто и тщательно мой
руки



Слушайся маму, делай
прививку от гриппа!



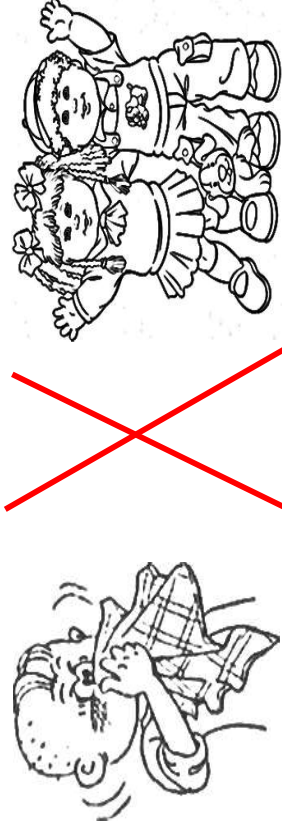
Правильно питайся, ешь
фрукты, овощи (лук, чеснок)



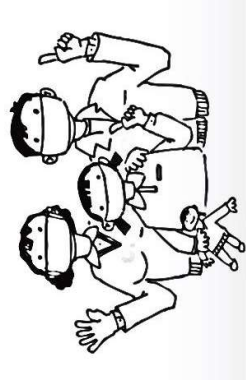
Делай влажную уборку
и проветривай дом



Не общайся с
больными людьми



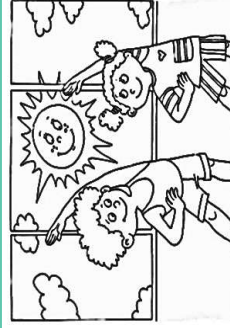
Носи маску в транспорте,
в магазине и других
общественных местах



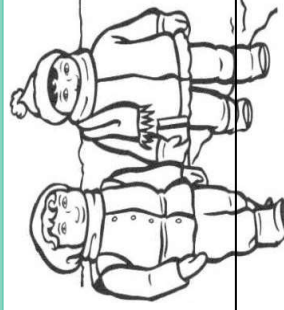
Соблюдай режим дня.
Спи 8-10 часов в сутки



Закаляйся и делай
зарядку



Одевайся по погоде



Ежедневно гуляй на
свежем воздухе





ГРИПП

ЗАЩИТИ СЕБЯ И ДРУГИХ



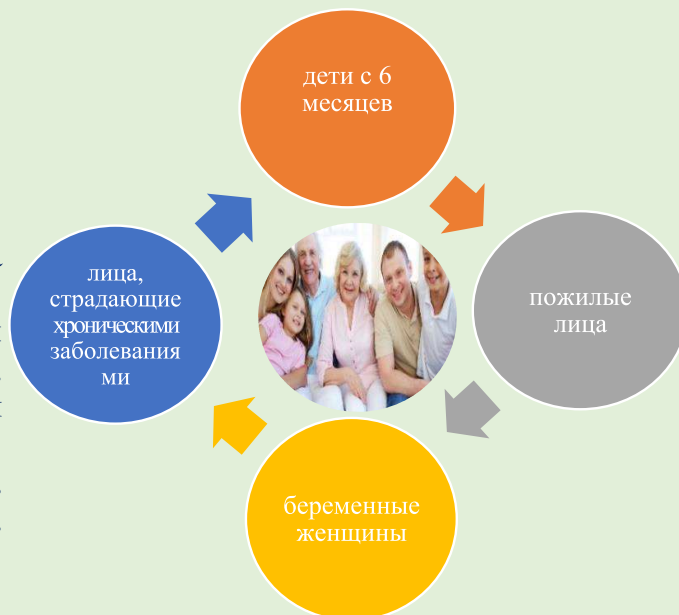
Грипп - это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. 1 заболевший может заразить до 40 здоровых людей.

Источник инфекции



Вирус выделяется с капельками слизи при разговоре, кашле, чихании до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояние до 2-3 метров. Заразиться можно прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу.

Вирус гриппа представляет опасность для каждого человека, особенно:



Осложнения после гриппа:

- легочные осложнения (пневмония, бронхит). Пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Вирусы гриппа живут:



Факторы риска:

- Массовые скопления людей, где могут оказаться больные люди. Особую опасность представляют игровые зоны для детей всех возрастов.
- Грязные руки, деньги, банковские карты, телефоны и другие предметы, на которые оседает вирус.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора **8 800 555 49 43**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками, гелями, содержащие спирт.

Сделайте прививку. Для формирования иммунитета требуется 1-2 недели, лицам с ослабленным здоровьем 1-1,5 месяца после прививки.

Вакцинация-является самым эффективным способом профилактики гриппа и его тяжелых последствий!

Регулярно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками(или локтём), когда кашляете или чихаете

Используйте одноразовые маски и перчатки в общественных местах. Маски необходимо менять каждые 2-3 часа

Если вы или Ваш ребенок заболели, **оставайтесь дома**, вызовите врача, строго выполняйте, назначенное предписание. Не занимайтесь самолечением.

Избегайте посещения мероприятий с массовым скоплением людей, исключите контакты с людьми с симптомами, похожими на грипп

Не выходите из дома до полного выздоровления (грипп и ОРВИ-заразны в течение 7-14 дней)

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.



Источники инфекции — больной человек. Вирус выделяется с капельками кашле, чихании до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстоянии жен контактно-бытовой путь передачи. Больной человек опасен с **1 по 7**



слизи при разговоре, до 2-3 метров. Возможно болезнь.

Симптомы:



Температура 39-40°C



Затруднение дыхания



Головные боли



Кашель



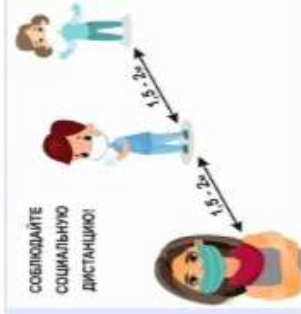
Боли в мышцах и суставах



«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 вирус-научитесь чихать правильно!



ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Документ создан в электронной форме. № 03-06/11067 от 15.08.2022. Исполнитель: Хисамутдинова Г.Н.

Страница 9 из 12. Страница создана: 12.08.2022 13:59

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.

Симптомы

Головная
боль,
слабость

Заложенность носа
или
насморк,
першение в горле



Высокая температура

Покраснение глаз

Ломота в теле

Грипп - серьёзное заболевание, опасное своими осложнениями.





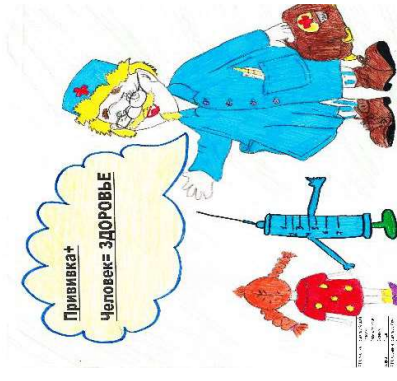
КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

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!