



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ



ЖАР,
ОЗНОБ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ
ИЛИ ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



НАСМОРК,
ЗАЛОЖЕННОСТЬ
НОСА



УСТАЛОСТЬ



БОЛЬ В МЫШЦАХ,
СУСТАВАХ

ВАЖНО



САМОЛЕЧЕНИЕ
ПРИ ГРИППЕ
НЕДОПУСТИМО



ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ
И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ
ДОЛЖЕН ВРАЧ



ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ
38–39° ВЫЗОВИТЕ
ВРАЧА НА ДОМ



КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ
ГРИПП НА НОГАХ – ЭТО
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ
К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

*Берегите себя
и своих близких!*



Ваш Роспотребнадзор

ОТЛИЧИЯ ОРВИ ОТ ГРИППА

САМОЧУВСТВИЕ

 ГРИПП УХУДШАЕТСЯ ВНЕЗАПНО	 ОРВИ УХУДШАЕТСЯ БЫСТРО
---	--

СИМПТОМЫ ИНТОКСИКАЦИИ

 ГРИПП ЯРКО ВЫРАЖЕНЫ (ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ОЗНОБ, БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ, СВЕТОВОБОЯЗНЬ, ОЩУЩЕНИЕ "ЛОМОТЫ" В СУСТАВАХ И МЫШЦАХ)	 ОРВИ ВЫРАЖЕНЫ УМЕРЕННО, ПРОЯВЛЯЮТСЯ ПОВЫШЕННОЙ УТОМЛЯЕМОСТЬЮ
--	--

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

 ГРИПП ИНТЕНСИВНАЯ, БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ БОЛЕУТОЛЮЩИХ НЕ ПРОХОДИТ	 ОРВИ УМЕРЕННАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
---	---

ЧИХАНИЕ

 ГРИПП ОТСУТСТВУЕТ	 ОРВИ ПРИСУТСТВУЕТ, ОСОБЕННО ВЫРАЖЕНО В ПЕРВЫЕ ДНИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
---	---

НАЛЕТ НА ЯЗЫКЕ И МИНДАЛИНАХ

 ГРИПП ОТСУТСТВУЕТ	 ОРВИ МОЖЕТ ПРИСУТСТВОВАТЬ БЕЛЫЙ ИЛИ ЖЕЛТОВАТЫЙ НАЛЕТ
---	--

ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

 ГРИПП ВОЗНИКАЕТ С ПЕРВЫХ ЧАСОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ	 ОРВИ МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ТОЛЬКО В СЛЕДСТВИЕ ПРИСОЕДИНЕНИЯ БАКТЕРИАЛЬНОЙ ИНФЕКЦИИ СПУСТЯ НЕСКОЛЬКО СУТОК
--	--

БЕССОНИЦА

 ГРИПП МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ БОЛЕЗНИ	 ОРВИ ВОЗМОЖНА В ПЕРВЫЕ СУТОКИ
--	---

ОСЛОЖНЕНИЯ



ГРИПП ЗАРАЗЕН



НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV!



КОГДА

- При контактах с людьми, имеющими симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок
Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа
Складки маски расправлены

ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это нецелесообразно

НЕЛЬЗЯ

- Повторно использовать маску



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ
ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ
МЕРАМИ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ
МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО
ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ
КОРОНАВИРУСА 2019 - nCoV



egor.rosпотребнадзор.ru

НЕТ

ДА

ВАКЦИНА ОТ ГРИППА



Вакцина от гриппа защищает от всех форм гриппа



Риск заражения гриппом после прививки остаётся. В среднем прививка обеспечивает защиту на 80-90%



Вакцина может вызвать заболевание гриппом



Вакцина содержит инактивированный (убитый) вирус, который вызывает иммунный ответ, но не способен вызвать заболевание



При аллергии на куриные яйца нельзя вакцинироваться от гриппа



Большинство современных вакцин от гриппа безопасны для людей с аллергией на куриный белок. Посоветуйтесь с врачом о выборе вакцины



Грипп не очень-то и опасен. Это просто тяжёлая простуда. Лучше переболеть гриппом, а не вакцинироваться



Грипп очень опасен, особенно для младенцев, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями. Грипп может привести к серьёзным осложнениям, госпитализации и смерти даже у молодых здоровых людей



**ПРИВИВАЙТЕСЬ ОТ ГРИППА ВОВРЕМЯ!
СЕНТЯБРЬ И НОЯБРЬ - ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ
ВАКЦИНАЦИИ!**

egon.rospotrebnadzoru.ru

ГИД ПО КВАДРИВАЛЕНТНОЙ ВАКЦИНЕ ПРОТИВ ГРИППА

ЧТО ТАКОЕ КВАДРИВАЛЕНТНАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИППА?

Квадριвалентная (четырёхвалентная) вакцина против гриппа предназначена для защиты от четырёх различных типов вирусов гриппа:

- двух вирусов гриппа типа **A**
- двух вирусов гриппа типа **B**

КТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДОЛЖЕН ПОЛУЧИТЬ КВАДРИВАЛЕНТНУЮ ВАКЦИНУ ПРОТИВ ГРИППА?

В первую очередь вакцину получают: работники медицинских, транспортных, образовательных организаций, коммунальных служб, студенты ВУЗов, люди, с хроническими заболеваниями, призывники, беременные, дети, лица старше 60 лет.

МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ПОСЛЕ КВАДРИВАЛЕНТНОЙ ВАКЦИНЫ?

Нет, эта вакцина не может вызывать заболевание гриппом, потому что вакцинные вирусы, используемые для ее производства, «инактивируются» (убиваются) или ослабляются.

ЗАЧЕМ НУЖНА КВАДРИВАЛЕНТНАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИППА?

Раньше вакцины против гриппа защищали от трех различных вирусов гриппа (трехвалентные вакцины). Они включали в себя вирус гриппа типа **A (H1N1)**, вирус гриппа типа **A (H3N2)** и один вирус гриппа типа **B**.

Надо было выбирать только один подтип вируса гриппа типа **B**, хотя есть два подтипа вируса гриппа типа **B**, которые равновероятно циркулируют в течение большинства сезонов. В итоге, вакцина может не защищать от не включенного в нее варианта вируса гриппа типа **B**.

Добавление еще одного подтипа вируса гриппа типа **B** в вакцину сделало ее более эффективной.

БЕЗОПАСНА ЛИ КВАДРИВАЛЕНТНАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИППА?

Да. Эта вакцина имеет профиль безопасности, аналогичный вакцинам против сезонного гриппа, изготовленным для защиты от трех вирусов, с похожими, в основном легкими, побочными эффектами.

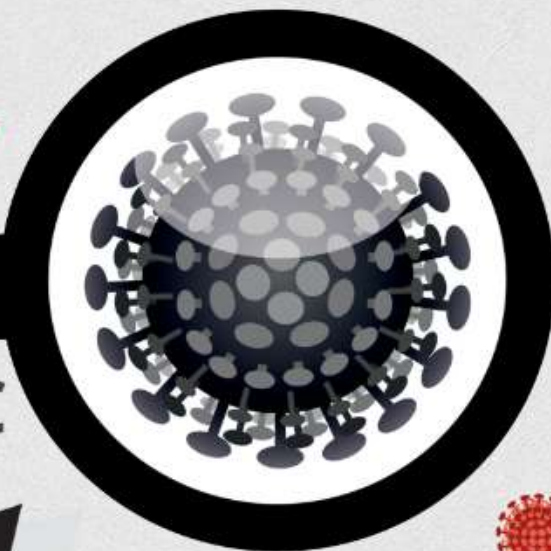
ЧТО ДЕЛАТЬ ЛЮДЯМ, ЕСЛИ ОНИ НЕ МОГУТ НАЙТИ ЧЕТЫРЕХВАЛЕНТНУЮ ВАКЦИНУ?

Не откладывайте вакцинацию, если не можете найти четырехвалентную вакцину. Важно сделать прививку от гриппа. Вакцинируйтесь трехвалентной вакциной, если квадριвалентная вакцина недоступна.



2019-nCoV

КОРОНАВИРУС



СИМПТОМЫ

- ЖАР
- КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- НАСМОРК
- ЗАТРУДНЁННОЕ ДЫХАНИЕ

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ



ЧЕРЕЗ ВОЗДУХ



ЧЕРЕЗ ГРЯЗНЫЕ РУКИ

ПРОФИЛАКТИКА



ГИГИЕНА РУК



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ



ОГРАНИЧЕНИЕ ПУТЕШЕСТВИЙ

ГРУППЫ РИСКА

ОПАСНОСТЬ



Поговорим о чистоте



«Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое!»

К. И. Чуковский



«Будь аккуратен, забудь лень,
Чисть зубы каждый день».

В. В. Маяковский



«В нашей в школе есть закон:
Вход неряхам воспрещен».

С. Я. Маршак



«Чистота – залог здоровья».
Вот почему всегда здоров я.

ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не скосила,

Будь аккуратен:

Перед едой мой руки мылом.

В. В. Маяковский



Твой Роспотребнадзор



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛО 1



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

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

ПРАВИЛО 2



ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

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

ПРАВИЛО 3



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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

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 5



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

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

Ваш Роспотребнадзор





СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

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



1,5 метра



СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

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

ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Твой Роспотребнадзор