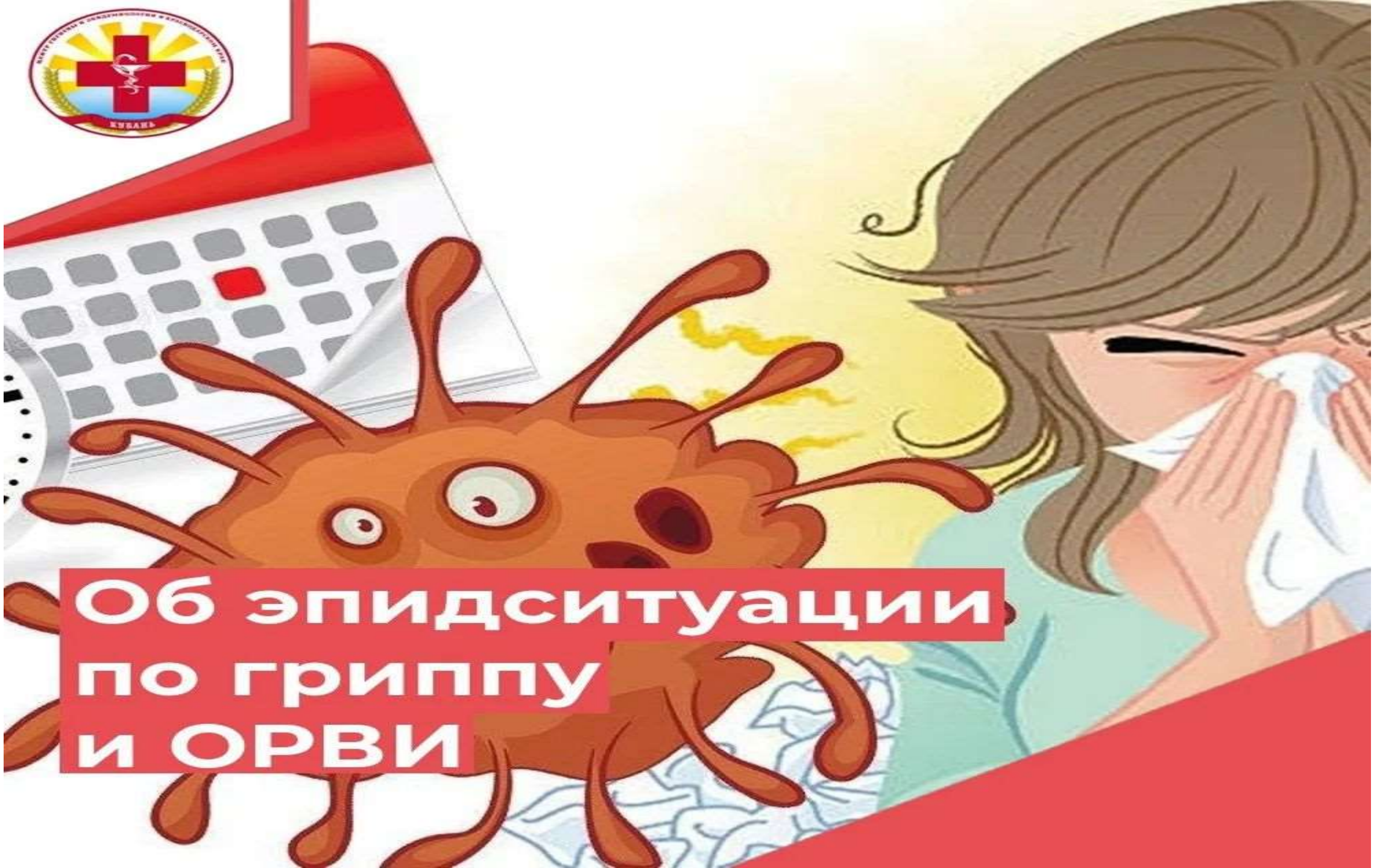
Профилактика
ГРИППА
и ОРВИ




Об эпидситуации
по гриппу
и ОРВИ

На 38-й неделе зарегистрировано 1871 случая заболевания гриппом и ОРВИ, из них 649-среди детей.

Выявлено 4 случая гриппа: 2 –тип В, 1- H1N1, 1- «свиной».

Показатель заболеваемости гриппом ниже эпидемического порога в 6,3 раза.

Более 65,3 % заболевших-лица старше 15 лет.

В структуре заболеваемости лидируют риновирусы.

Обычно сезон гриппа в России начинается в октябре- ноябре, а пик заболеваемости приходится на 51-ю неделю года (середина декабря).

НАПОМИНАЕМ!

При ухудшении самочувствия следует ограничить контакты с окружающими. При выявлении признаков заболевания оставайтесь дома и обратитесь за медицинской помощью в лечебное учреждение.

ГРИПП или ОРВИ ?

Острое начало (за несколько часов)



Выраженная слабость, интоксикация

Головная боль, светобоязнь

Внезапно высокая температура

Заложенность носа, кашель и боль в горле

Сильный озноб, потоотделение

Боль в мышцах и суставах

Постепенное начало

Вялость, слабость, утомляемость

Чихание

Насморк, кашель



Постепенный подъем температуры

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

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

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

ВАКЦИНАЦИЯ СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ

Почему нужна вакцинация от гриппа:



ГРИПП ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН



БЫСТРО РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ НАМНОГО ТЯЖЕЛЕЕ ДРУГИХ ОРВИ

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ – СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

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 состояними



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

egon.rospotrebnadzor.ru

ВАЖНО!!!

В настоящее время идет Всероссийская кампания вакцинации от гриппа.

- **Цели кампании**

Планируется достичь следующих показателей охвата вакцинацией:

- **До 60% населения** в целом по стране.
- **Не менее 75% граждан из групп риска** (дети с 6 месяцев, беременные, люди старше 60 лет, лица с хроническими заболеваниями, а также работники медицинских, образовательных, транспортных и коммунальных организаций).

ЦЕЛЬ ВАКЦИНАЦИ: защита от массового и неконтролируемого распространения инфекции-от эпидемии гриппа, от риска умереть от осложнений гриппа.

СОСТАВ ВАКЦИНЫ: **В трехвалентных вакцинах** (например, «Совигрипп») будут штаммы, подобные:

- A/Missouri/11/2025 (H1N1)pdm09 (свиной грипп);
- A/Darwin/1454/2025 (H3N2, гонконгский грипп);
- B/Tokyo/EIS13-175/2025 (линия B/Victoria).

В четырёхвалентных (например, «Ультрикс Квадри», «Флю-М») к этим трём добавили ещё один — для линии B/Victoria взяли вариант, подобный B/Pennsylvania/14/2025.

Можно ли заболеть гриппом от вакцины? Нет, невозможно!

Возможна реакция организма на вакцину: слабость, ломота, подъем температуры, боль в месте инъекции.

Симптомы исчезают в течение 3 дней.

Это сигнал, что организм вступил в борьбу с частицами вируса и идет выработка антител.

Вакцинация помогает иммунной системе выработать антитела для борьбы с инфекцией, снижает риск развития осложнений, пневмоний, защитит от тяжелого последствия гриппа (менингиты, менингоэнцефалиты, летальные исходы).

Каждому из ВАС необходимо принять меры по созданию КОЛЛЕКТИВНОЙ для всей Анапы и ИНДИВИДУАЛЬНОЙ для своей семьи защиты.

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Включать в рацион питания продукты богатые белками, витаминами, минеральными веществами



Проводить проветривание и влажную уборку помещений с дезинфицирующими средствами



Не посещать места с массовым пребыванием населения



Вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делать зарядку и совершать пешие прогулки



Чаще мыть руки с мылом



Использовать профилактические средства



Не допускать переохлаждения организма



Избегать общения с больными



При первых симптомах заболевания обратиться к врачу


КАК ДОЛГО ЖИВУТ МИКРОБЫ
НА РАЗНЫХ ПОВЕРХНОСТЯХ?

Как долго живут микробы на разных поверхностях?

- ВИРУСЫ

Вирусы, вызывающие простуду (риновирусы, аденовирусы, метапневмовирусы и тд)- до 7 дней, способность заражать заметно снижается после первых 24 часов.

Вирусы гриппа: на металлических и пластиковых поверхностях- 24-28 часов; на коже- около 5 минут; в холодильнике- до 7 дней; на ткани- 8-12 часов; в воздухе- до 9 часов при комнатной температуре.

Ротавирусы: на фруктах овощах- до месяца; на др. неорганических поверхностях- до 45 дней; в водопроводной воде- до 2 месяцев.

Норовирусы: активны на поверхностях до 2х недель, особенно опасны в учреждениях питания и детских садах.

- БАКТЕРИИ

Золотистый стафилококк (Staphylococcus aureus) выживает на сухой одежде и поверхностях от нескольких дней до нескольких недель

Кишечная палочка (Escherichia coli) сохраняется на твердых поверхностях о нескольких часов до 7 дней, особенно опасна в пищевых зонах.

Сальмонелла (Salmonella spp.) выживает на кухонных поверхностях, мебели и продуктах от нескольких дней до нескольких недель, особенно в условиях влажной среды.

ПРИВИВКА — ЗАЩИТА ОТ БОЛЕЗНЕЙ С ПЕТЕЙ ЛЕНТЯЕВЫМ!

САНИТАРНЫЙ ЩИТ РОССИИ

Санпросвет



Некоторые болезни можно предупредить и прививки в этом помогают.



Не бойся прививок — это быстро и безопасно!



Прививка создает защиту



Соблюдай календарь прививок!

Вакцинация — это возможность уберечь себя и близких от опасных инфекций



Вакцинация защищает детей и взрослых!

С Петей Лентяевым заботиться о здоровье легко и интересно!

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 высморкал нос, 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 лёгкой сменой 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 намыливать – 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!



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru


Помните!
Ваше здоровье -
в Ваших руках!