

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ОРВИ И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

### ВАКЦИНАЦИЯ

Самым эффективным способом профилактики гриппа является **ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ**. Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.



### ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ

Избегайте дружеских рукопожатий, поцелуев, объятий. При необходимости посещения общественных мест **соблюдайте дистанцию в 1,5 - 2 м.**



### ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

В местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску (респиратор), защищающую нос и рот, и своевременно ее менять (через каждые 2-3 часа).



### ГИГИЕНА РУК

- тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, санузлов, перед приемом пищи;
- использовать кожные антисептики (не менее 60% спирта) в случае отсутствия возможности мытья рук.



### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Составьте план питания. Разнообразьте рацион питания. Не пере едайте! Уменьшите количество сахара и соли в рационе. Соблюдайте питьевой режим.



### СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА



### ГИГИЕНА В ПОМЕЩЕНИЯХ

Старайтесь чаще проводить **влажные уборки**. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.). **Регулярное проветривание помещений.**



### ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Не курите и не употребляйте алкоголь или др. психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.



### ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ



### РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

Здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а **больным не посещать общественные места без медицинских масок**, кашлять и чихать в носовые платки, желательнее одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя.



### УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Старайтесь больше двигаться (танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей – уборка и др.)



### ПСИХОГИГИЕНА

Сохраняйте спокойствие. Ограничьте информационный поток (СМИ и др.). **Не доверяйте слухам и сами их не распространяйте!** Сохраняйте привычный круг общения, общайтесь онлайн.





## ВНИМАНИЕ - ГРИПП! КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?



### КАК РАСПОЗНАТЬ?

**ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ:**

- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- БОЛИ В МЫШЦАХ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- КАШЕЛЬ
- БОЛЬ В ГОРЛЕ
- НАСМОРК



### ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- ✓ ПРИКРЫВАЙТЕ НОС ИЛИ РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕТЕ ИЛИ ЧИХАЕТЕ
- ✓ НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ
- ✓ КОГДА ВОКРУГ ВАС ЛЮДИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СДЕРЖАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ. МАСКУ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА
- ✓ ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!
- ✓ НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, НЕ ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ)
- ✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ



### ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

- ✓ ЗАБОЛЕВШИЙ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
- ✓ ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ И УХОД ЗА БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ВРАЧА
- ✓ ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА С БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ
- ✓ ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ
- ✓ ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ РЕБЕНКОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ И МАРЛЕВЫЕ ПОВЯЗКИ, ЧТОБЫ НЕ РАСПРОСТРАНИТЬ ИНФЕКЦИЮ ВНУТРИ СЕМЬИ. МАСКИ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА
- ✓ ПРОДЛИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ ЗАБОЛЕВШИХ ДЕТЕЙ ДОМА НА 7 ДНЕЙ – ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО УЛУЧШИТСЯ РАНЬШЕ
- ✓ ЕСЛИ ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕБОЛЕЛИ – ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ ПОСЛЕ НОРМАЛИЗАЦИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА БЕЗ ПРИЕМА ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ СРЕДСТВ



### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- ✓ ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И МЕСТ С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ НАРОДА, ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП
- ✓ РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ
- ✓ НЕ ТРОГАЙТЕ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ
- ✓ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ: ПРОВЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА И НАЛИЧИЕ ДРУГИХ СИМПТОМОВ ГРИППА
- ✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ
- ✓ ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВЫДЕЛЯЙТЕ НА СОН ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И СОХРАНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- ✓ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ПЕЙТЕ МОРСЫ, КОМПОТЫ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ
- ✓ ВАКЦИНАЦИЯ – ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВАКЦИНАЦИЯ ВАМ ИЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НЕ ПОДХОДИТ, ОБСУДИТЕ С ВРАЧОМ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ



# ГРИПП! ОРВИ

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

## СИМПТОМЫ



## ПРОФИЛАКТИКА



## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО



# ДИЗЕНТЕРИЯ - БОЛЕЗНЬ ГРЯЗНЫХ РУК

возбудитель - дизентерийная палочка. инкубационный (скрытый) период - от 1 до 7 дней.

**ХАРАКТЕРНЫЕ ПРИЗНАКИ** - ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ, БОЛИ В ЖИВОТЕ, РВОТА, ЧАСТЫЙ ЖИДКИЙ СТУЛ С ПРИМЕСЬЮ СЛИЗИ И КРОВИ.

**ЗАБОЛЕВАНИЕ ВОЗНИКАЕТ ПРИ:**  
• НЕСОБЛЮДЕНИИ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ;  
• УПОТРЕБЛЕНИИ ЗАРАЖЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ ИЛИ ВОДЫ.



**ЗАРАЖЕНИЕ ПРОИСХОДИТ:**  
• ОТ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА ИЛИ БАКТЕРИОНОСИТЕЛЯ ДИЗЕНТЕРИЙНАЯ ПАЛОЧКА ПОПАДАЕТ В ОРГАНИЗМ ЧЕРЕЗ РОТ, АКТИВНО РАЗМНОЖАЕТСЯ В КИШЕЧНИКЕ, ОТКУДА С ФЕКАЛИЯМИ ПОПАДАЕТ ВО ВНЕШНЮЮ СРЕДУ - ПИЩУ, ВОДУ, ПРЕДМЕТЫ ОБИХОДА.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ - ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ!  
НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

**ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ДИЗЕНТЕРИИ НУЖНО:**

**1. ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ С 2-КРАТНЫМ НАМЫЛИВАНИЕМ:**

- ПРИХОДА ДОМОЙ
- ПЕРЕД ЕДОЙ
- ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ ПИЩИ
- ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА
- ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УБОРКИ, ГРЯЗНОЙ РАБОТЫ
- ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ С ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ

**2. УПОТРЕБЛЯТЬ ТОЛЬКО КИПАЧЕНУЮ ВОДУ.**

**3. ХОРОШО ОБРАБАТЫВАТЬ И ОБДАВАТЬ КИПАТКОМ ОВОЩИ И ФРУКТЫ.**

**4. РАЗДЕЛЫВАТЬ, ХРАНИТЬ И ПЕРЕНОСИТЬ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ ОТ ГОТОВЫХ - ВО ИЗБЕЖАНИЕ ИХ ЗАГРЯЗНЕНИЯ.**

**5. ПОДДЕРЖИВАТЬ ЧИСТОТУ И ПОРЯДОК В ЖИЛИЩЕ И ВО ДВОРЕ.**



**ПОМНИТЕ!  
ЧИСТОТА-СПАСЕТ ВАС  
ОТ БОЛЕЗНИ!**



# Где живёт кишечная инфекция?



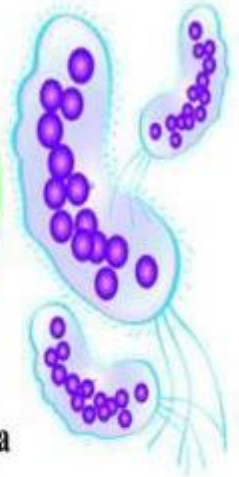
в воде, в том числе  
бутилированной



в пищевых продуктах,  
чаще - молочных



на грязных руках  
и предметах обихода



на невымытых фруктах,  
овощах и ягодах



на лапах мух



в водоёмах,  
не предназначенных  
для купания