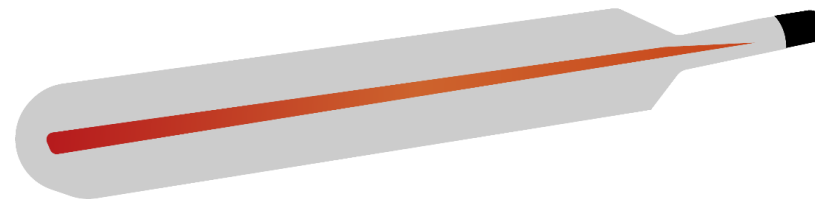


cgon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЗАБОЛЕЛ?
ОСТАНЬСЯ ДОМА!
#ВЫЗОВИ ВРАЧА





cgon.rospotrebnadzor.ru

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ
МАСКУ!



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА

cgon.rospotrebnadzor.ru

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



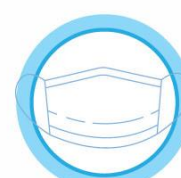
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИКУ
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

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.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ПРОФИЛАКТИКЕ ОСЛОЖНЕНИЙ ГРИППА

Грипп относится к группе острых респираторных вирусных инфекций, но выделяется как особая инфекция, которая может вызвать серьезные и опасные осложнения. Осложнения при гриппе возникают довольно часто, при этом они могут быть отсроченными характер и проявляться только через некоторое время, когда человек уже забыл о перенесенной инфекции. Грипп характеризуется поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также частым нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем. Источником инфекции является инфицированный человек с клиническими симптомами или бессимптомный носитель вируса гриппа. Важную роль в передаче инфекции играют больные с лёгкой или стертой формой, переносящие заболевание «на ногах».

КАКИЕ ОРГАНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОРАЖАЕТ ВИРУС ГРИППА

Наиболее часто встречаются осложнения со стороны дыхательной системы, на втором месте органы сердечно-сосудистой системы и органы кроветворения, также встречаются осложнения со стороны нервной и мочеполовой систем. Для кого особенно опасны осложнения гриппа? В группе риска по неблагоприятному исходу заболевания находятся дети до года и взрослые старше 60 лет, а также пациенты с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, у которых возможен летальный исход из-за осложнений ранее имевшихся заболеваний.

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА ДЕЛЯТСЯ НА ДВЕ ГРУППЫ: 1. Связанные непосредственно с действием вируса гриппа.

К ним относят вирусную пневмонию, так называемый респираторный дистресс-синдром – быстро распространяющееся тяжелое поражение лёгких, геморрагический отек легких, менингит, менингоэнцефалит, миокардит, инфекционно-токсический шок. Острый

респираторный дистресс-синдром проявляется резким нарушением функции лёгких с дыхательной недостаточностью, нередко несовместимой с жизнью.

2. Возникшие в результате присоединения бактериальной инфекции.

Из них наиболее опасное и частое осложнение – это пневмония, развивающаяся при присоединении бактерий к изначально вирусному процессу. Бактериальные агенты, наиболее часто вызывающие вторичную пневмонию, – это пневмококк и стафилококк. Такие пневмонии развиваются в конце первой – начале второй недели заболевания. К этому времени вирус гриппа может уже не определяться. Но возможна вирусно-бактериальная ассоциация. Такие пневмонии протекают наиболее тяжело и с трудом поддаются лечению. Не менее опасными осложнениями являются отит, синусит, гломерулонефрит, гнойный менингит, сепсис. Токсическое поражение сердечной мышцы, как осложнение гриппа может развиваться в любом возрасте, особенно опасно для пожилых людей. Это осложнение сопровождается нарастанием сердечной недостаточности, что быстро приводит к ухудшению состояния у пациентов, появлению

отёков, одышки, сердцебиений при ранее привычных физических нагрузках. Поражение центральной нервной системы проявляется менингеальным синдромом со спутанным сознанием, сильной головной болью, зачастую не снимающейся анальгетиками, рвотой. О поражении периферической нервной системы свидетельствуют радикулярные (начинающиеся в области того или другого отдела позвоночника и распространяющиеся по ходу нервных волокон на ногу, руку, другие отделы) и другие невралгические боли, которые могут беспокоить в любых отделах за счёт поражения тех или иных участков нервных волокон. При развитии отека мозга, геморрагического энцефалита у больного наблюдаются судороги, расстройство сознания. Такие осложнения нередко приводят к смерти вследствие остановки дыхания.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

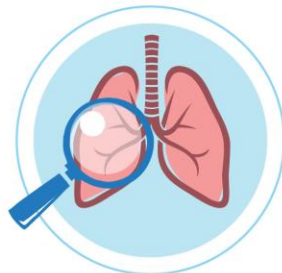
Единственным надежным средством профилактики гриппа является вакцинация. Оптимальным временем проведения вакцинации против гриппа является период с сентября по ноябрь.

ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ

Если по каким-либо причинам вакцинацию провести не удалось, строжайшим образом соблюдайте правила личной гигиены, во время подъема уровня заболеваемости гриппом постарайтесь не посещать общественные места, не контактируйте с заболевшими. В случае, если контактов избежать невозможно, например, при посещении магазинов, лечебно-профилактических и других учреждений, в транспорте обязательно используйте защитные маски или респираторы. В случае подозрения у себя вирусной инфекции незамедлительно обратитесь к врачу. Не пренебрегайте лечением, которое вам назначил врач, своевременно принимайте назначенные лекарственные средства. Обязательным пунктом в профилактике развития осложнений является соблюдение постельного режима во время болезни.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



Можно ли заболеть гриппом от вакцины?



НЕВОЗМОЖНО

Заражение гриппом от вакцины

ВОЗМОЖНО

Развитие поствакцинальных реакций после прививки

Поствакцинальные реакции:

- проявляются как слабость, ломота в мышцах, подъем температуры, боль в месте инъекции
- возникают в течение первых 3 дней после прививки
- проходят самостоятельно без лекарств

Поствакцинальная реакция - нормальная реакция организма на введение вакцины



Можно ли заболеть гриппом после прививки?



Да, но благодаря вакцинации:

Заболевание будет протекать в **ЛЕГКОЙ** форме

Риск развития осложнений гриппа **МИНИМАЛЕН**

Выздоровление наступит **БЫСТРЕЕ**



Что входит в состав вакцины против гриппа?



- Трехвалентная**
защитит от трех вирусов гриппа:
- вирус гриппа А (H1N1)
 - вирус гриппа А (H3N2)
 - вирус гриппа В (линия Victoria)

- Четырехвалентная**
защитит от четырех вирусов гриппа:
- вирус гриппа А (H1N1)
 - вирус гриппа А (H3N2)
 - вирус гриппа В (линия Victoria)
 - вирус гриппа В (линия Yamagata)





Грипп. Почему каждый год новая прививка?



Вирус гриппа
мутирует

Состав вакцин ежегодно
обновляется
в соответствии
с прогнозом ВОЗ
на предстоящий год

Иммунный ответ
организма
на вакцинацию
ослабевает
с течением времени

Прививаться от гриппа необходимо
ежегодно!



Как не заболеть ОРВИ

- 1 **Соблюдайте режим дня**
- 2 **Будьте физически активными**
- 3 **Поддерживайте чистоту дома**
- 4 **Другие рекомендации:**

- сведите к минимуму пребывание в местах скопления людей в период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ,
- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом,
- используйте маски в общественных местах,
- **своевременно прививайтесь против гриппа!**

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



ОРВИ



<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

Что такое ОРВИ

- острая вирусная инфекция, поражающая дыхательные пути
- самая распространенная группа инфекций, возбудители которых – вирусы.

ОРВИ передается

преимущественно воздушно-капельным путём. Также, вирусы ОРВИ могут передаваться контактно-бытовым путем. Человек может быть заражен еще до проявления первых клинических симптомов ОРВИ.

В большинстве случаев инфекция проявляется в виде общей слабости, лихорадки, боли и першения в горле, насморка, чихания, головной боли и боли в мышцах.

Внимание!
Применение антибиотиков при ОРВИ не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

Лечение ОРВИ

у взрослых и детей симптоматическое: обильное питье, при необходимости - жаропонижающее.

Более подробное лечение согласовывается с врачом.

Если вы или ребенок заболели

Оставайтесь дома, не посещайте общественные места, школу, работу.

Соблюдайте все рекомендации врача.

При необходимости (высокая температура, слабость и т.д) соблюдайте постельный режим.

При нормальном самочувствии можно гулять. Главное, не контактировать с людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования.



Когда пора обратиться к врачу

- нет положительной динамики: температура не снижается, симптомы болезни нарастают
- появились высыпания на коже
- затруднено дыхание, появилась одышка
- появились симптомы обезвоживания: сухость кожи, отсутствие мочеиспускания.



РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

- правила поведения при кашле или чихании
- часть личной гигиены

ВОЗ рекомендует

При кашле или чихании



Прикрыть рот и нос
салфеткой или
сгибом локтя



Использованную
салфетку выбросить



Вымыть руки

Носить маску

В общественных
местах

Так, чтобы она закрывала
нос, рот и подбородок



Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих от гриппа, COVID-19 и других инфекций

Помните!

Иммунитет вырабатывается в течение нескольких недель или месяцев в зависимости от вакцины.

Даже если вы сделали прививку, это не отменяет необходимости соблюдения мер профилактики инфекций – регулярного мытья рук с мылом, исключения контактов с заболевшими любой инфекцией, ношения маски в общественных местах в период эпидемиологического неблагополучия.

Вакцины помогают сохранить ваше здоровье.



Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



ВАКЦИНАЦИЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА



<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

<http://cgon.rosпотребнадзор.ru/>

Пожилые люди

находятся в группе высокого риска развития опасных для жизни осложнений большинства инфекций.

Это связано с тем, что с возрастом снижаются защитные силы организма и повышается уязвимость к инфекциям.

Предотвратить инфицирование или тяжелые осложнения заболевания поможет вакцинация.

Прививки лицам пожилого возраста проводятся в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям, утвержденным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 декабря 2021 г. N 1122н.

Перед прививкой

Делать прививки следует вне обострения хронических заболеваний и при отсутствии признаков ОРВИ, гриппа, кишечных и других инфекций.

Возможность проведения вакцинации людей с сопутствующими заболеваниями определяет врач. Прививка не ухудшает течение основного заболевания.

Перед прививкой врач проводит осмотр, на основании которого принимает решение о вакцинации.

Взрослым в возрасте 60 лет и старше рекомендуется сделать прививки от следующих инфекций:

- Грипп
- Пневмококковая инфекция
- Столбняк
- Дифтерия
- Коронавирусная инфекция (COVID-19)

После прививки

Прививки в пожилом возрасте переносятся так же хорошо, как и в молодом или детском. Иногда после вакцинации может подняться температура, появиться болезненность, отек и покраснение в месте инъекции. Возможно недомогание. Это нормально.

Обычно все симптомы проходят самостоятельно в течение 2-3 дней.

Вакцины безопасны и эффективны!

Если после вакцинации человек встретился с инфекцией, против которой была сделана прививка, он не заболеет или перенесет заболевание в легкой форме, не опасной для жизни.

