



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

ГИГИЕНА ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЙ В СЕЗОН ГРИППА И ОРВИ

В сезон гриппа и ОРВИ особое внимание следует уделять уборке в жилых помещениях, например, в квартире или частном доме.

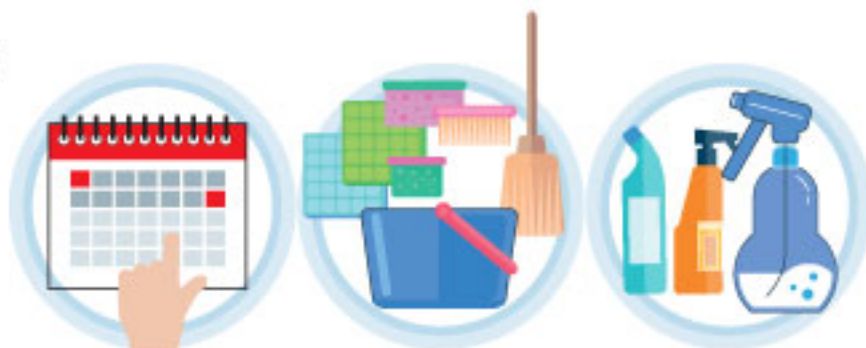
С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Во всех комнатах необходимо протереть пыль и пропылесосить. Также во время уборки следует протирать салфеткой с антисептиком выключатели. То же касается спинок стульев, необитых мягкими материалами, поверхностей столов и журнальных столиков.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКОНЧИТЬ УБОРКУ?

Заканчивать уборку необходимо ванной комнатой и санузлом.

После уборки руки необходимо обработать кожным антисептиком. При отсутствии кожного антисептика нужно мыть руки водой с мылом, тщательно намыливая все руки в течение 15-20 секунд, а затем смыть теплой водой.



КАК ЧАСТО НУЖНО ДЕЛАТЬ УБОРКУ?

Генеральную уборку рекомендуется проводить после праздников, приема большого количества гостей, а в период гриппа и ОРВИ раз в две недели.

Регулярную влажную уборку в жилых помещениях Роспотребнадзор рекомендует проводить один-два раза в неделю.

Кроме того, Роспотребнадзор напоминает, что при проведении уборки рекомендуется два раза в год стирать шторы. Окна необходимо мыть два раза в год весной и осенью, если они выходят во двор, а если на проезжую часть, до четырех раз в год*.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

* Подготовлено по материалам Института дезинфектологии ФБУН «ФНЦГ им. Ф.Ф.Эрисмана» Роспотребнадзор



Подробнее на
www.rospotrebnadzor.ru



ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

В группе риска:

- ⊕ Люди в возрасте 65 лет и старше;
- ⊕ Дети в возрасте до 2 лет;
- ⊕ Беременные женщины и женщины в течение двух недель после родов;
- ⊕ Больные хроническими заболеваниями (хронические заболевания органов дыхания, в том числе бронхиальная астма, хронические заболевания сердца, почек, печени или неврологические заболевания, сахарный диабет, гемоглобинопатии, иммуносупрессии, ожирение).



Инкубационный период:

С момента инфицирования до появления симптомов заболевания проходит от **нескольких часов до 4 дней**, в среднем **2-3 суток**.

Период заразности:

Заболевший гриппом, как и другими ОРВИ **наиболее заразен в первые 5-7 дней болезни**. Самое активное выделение вируса в первые **2-3 дня**. Дети младшего возраста могут быть источниками инфекции **до 10 дней**.

Основные симптомы:

Заболевание начинается с **резкого подъема температуры, ломоты в теле, головной боли, упадка сил**. Далее присоединяются **кашель, боли в горле** и другие симптомы острых респираторных инфекций.

Течение гриппа может быть как легким, так и крайне тяжелым (особенно это касается людей из групп риска).



Могут возникнуть осложнения со стороны **сердечно-сосудистой, нервной (энцефалит, менингит и др.) систем**. Тяжелое течение инфекции может осложниться **летальным исходом**.



Как защитить себя и близких?

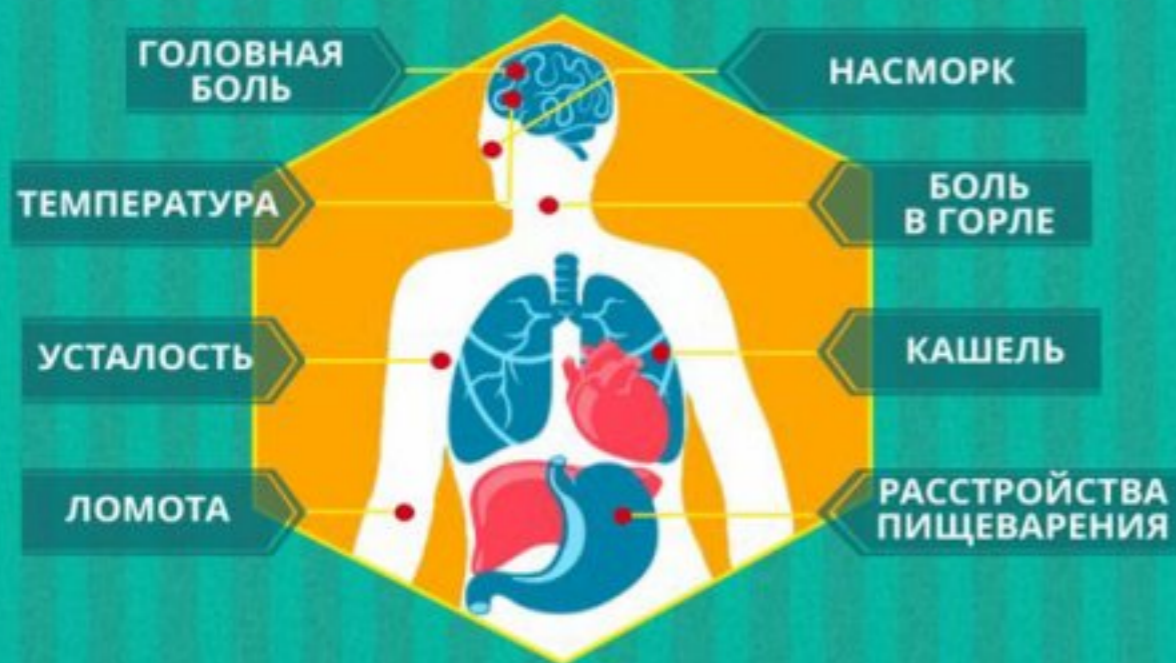
Лучшая защита – это вакцинация. Она проводится раз в год.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ДРУГИХ ОРВИ

ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:

СИМПТОМЫ



КТО В ГРУППЕ РИСКА?



НОСИТЕ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ



ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ
КАШЛЕ, ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ПРИВИВАЙТЕСЬ
ОТ ГРИППА

ПРОФИЛАКТИКА

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА

ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).

- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



- Избегайте объятий и поцелуев.

- Тщательно мойте руки.

- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача!

Не подвергайте риску заражения окружающих!

Если вы беременны, грипп может оказаться для вас серьезным заболеванием

Даже если вы уже прошли вакцинацию, немедленно свяжитесь с вашим врачом или акушеркой в случае возникновения у вас какого-либо из следующих гриппоподобных симптомов: повышенная температура, кашель, боль в горле, головная боль, боль в теле, насморк, рвота и понос.

Если у вас появится какой-либо из следующих симптомов, вам следует обратиться за неотложной медицинской помощью:

снижение или отсутствие подвижности вашего ребенка

тяжелая и продолжительная рвота

неожиданное головокружение или спутанность сознания

затрудненное дыхание

высокая температура, которую нельзя сбить медикаментами

боль или ощущение сдавленности в области груди или живота

грипп и беременность



ПРОФИЛАКТИКА

ОРВИ

У БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН



- СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ
- ОДЕВАЙТЕСЬ ПО СЕЗОНУ
- ЧАСТЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ
- ИЗБЕГАТЬ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ
- ПРИЕМ ВИТАМИННЫХ ПРЕПАРАТОВ

**ИЗБЕГАЙТЕ
САМОЛЕЧЕНИЯ!
ОБРАТИТЕСЬ
К ВРАЧУ!**

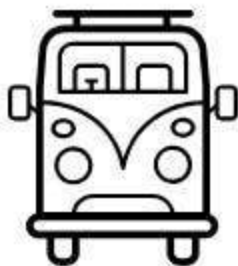


**ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА**

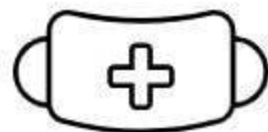




Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона



Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте



Пользуйтесь маской в местах скопления людей



Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта



Профилактика гриппа



Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют



Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь



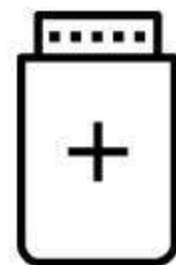
Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь, увлажняйте воздух



Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука.



Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.



По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет



КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ



МВД
по
Карачаево-Черкесской Республике

Вам позвонили/прислали SMS с неизвестного номера с просьбой о помощи близкому человеку

- Не впадайте в панику, не торопитесь предпринимать действия по инструкциям неизвестных людей
- Задайте звонящему вопросы личного характера, помогающие отличить близкого Вам человека от мошенника
- Под любым предлогом постарайтесь прервать контакт с собеседником, перезвоните родным и узнайте, все ли у них в порядке



Вам позвонили/прислали SMS «из банка» с неизвестного номера



- Не торопитесь следовать инструкциям и отвечать на запрос
- Не сообщайте персональные данные неизвестным лицам, даже если они представляются сотрудниками банка
- Проверьте информацию, позвонив в контактный центр банка
- Незамедлительно обратитесь в правоохранительные органы

Вам прислали MMS или ссылку с неизвестного номера

- Не открывайте вложенные файлы, не переходите по ссылкам, удалите подозрительное сообщение
- Используйте антивирусное программное обеспечение для телефонов только от официальных поставщиков
- Защитите свой телефон, подключите БЕСПЛАТНУЮ услугу «Стоп-контент»



Вы заподозрили интернет-продавца в недобросовестности



- Необходимо оставаться бдительным, не принимать поспешных решений и при первых же подозрениях отказаться от покупки
- Встречаться с продавцом в общественном месте, так как это наиболее безопасный и гарантированный способ покупки. Следует передавать деньги продавцу лично в руки сразу после получения товара
- Никогда не переводить незнакомым лицам деньги в качестве предоплаты

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?



В разгар сезона заболеваемости ограничьте посещение массовых мероприятий, контакты с больными



Избегайте стрессов



Сделайте прививку против гриппа



Принимайте витаминные комплексы для повышения иммунитета



Чаще проветривайте помещение



Закаляйтесь



Проводите влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств



Носите одноразовые маски, меняйте каждые 2-3 часа



Ешьте овощи и фрукты



Чаще мойте руки с мылом



Больше гуляйте на свежем воздухе



ПРИВИВКА
ЛУЧШАЯ
ЗАЩИТА

Соблюдение этих мер профилактики гриппа и ОРВИ поможет Вам оставаться здоровым!



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



ЕКАТЕРИНБУРГ

Администрация г. Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Подробности на PROFILAKTICA.RU



Грипп

Защити себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратиться к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе чем на один метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Грипп рядом!



Чтобы не заболеть:

- ❖ Сделайте прививку против гриппа;
 - ❖ Одевайтесь по сезону;
 - ❖ Избегайте переохлаждения;
 - ❖ Проветривайте помещения;
- ❖ Чаще бывайте на свежем воздухе;
- ❖ Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами:
лимон, капуста, лук, чеснок, хрен, сок облепихи, отвар шиповника.
- ❖ Проведите целенаправленную витаминизацию организма **поливитаминами.**



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:



- **Самолечение при гриппе опасно!**
- **Срочно вызвать врача на дом!**
- **До прихода врача не принимайте лекарственные препараты!**
- **Постельный режим обязателен!**
- **Ношение масок в семье, где есть больной гриппом – обязательно!**
- **Пейте много теплой жидкости: щелочные минеральные воды, соки, чай с медом, малиной, лимоном, облепихой, калиной!**
- **Необходимо регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений!**