



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.

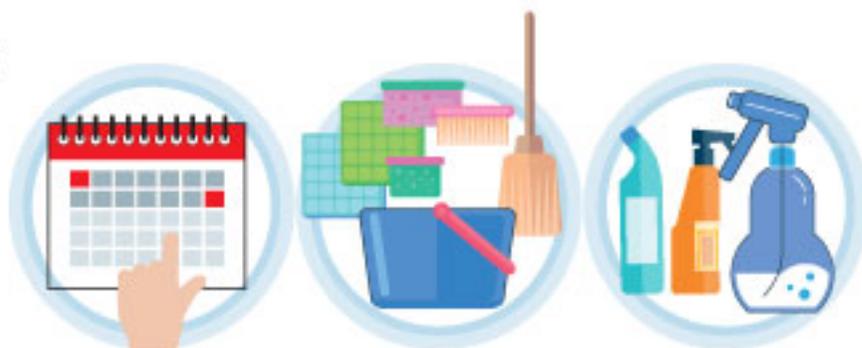
## С ЧЕГО НАЧАТЬ?

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](http://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?

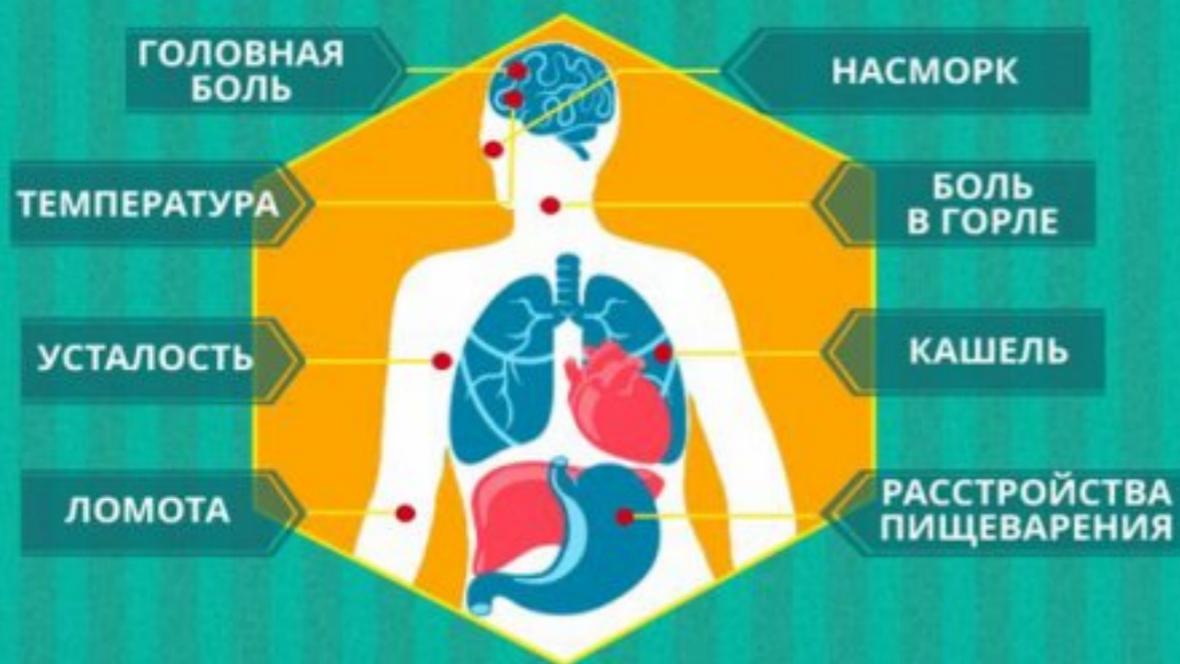
**Лучшая защита – это вакцинация. Она проводится раз в год.**



# 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!**

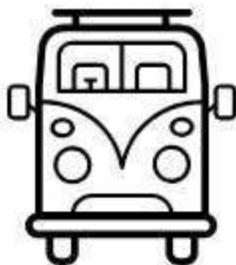


**ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТНАЯ  
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА**





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



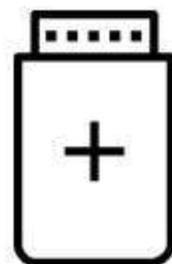
Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь, увлажняйте воздух



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

ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРТ

Администрация г. Екатеринбург

УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Подробности на [PROFILAKTICA.RU](http://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!**