



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по
Красноярскому краю

Территориальный отдел в г. Минусинске

Комарова ул., д. 1, г. Минусинск, 662610
тел./факс (8-391-32) 5-70-88
E-mail: minusinsk@24.rospotrebnadzor.ru,
Web-сайт: <http://24.rospotrebnadzor.ru>
ОКПО 76736519, ОГРН 1052466033608,
ИНН / КПП 2466127415 / 245532001

16.01.2018 № ТМ-1765

на № _____ от _____

Начальникам
Управления образования
(по списку)

На основании ст. 52 Федерального Закона от 30 марта 1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ, в целях информирования населения о санитарно-эпидемиологической обстановке и о принимаемых мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения, территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Минусинске направляет Вам памятку «Как защититься от гриппа?».

Начальник

Е.Н. Овчинникова
2 30 84

Т.И. Малегина

Памятка «Как защититься от гриппа?»

13 Января 2018

Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной степени тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Чаще всего подвержены заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, люди с ослабленным иммунитетом, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями (бронхиальной астмой, сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями).

Правило № 1. Мойте

Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье рук с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками, спреями.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

Правило № 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок в общественном транспорте и многолюдных мест.

Не трогайте руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа распространяется этими путями, проникая в организм через слизистые оболочки.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску перед посещением помещений с большим скоплением людей, менять маску следует через каждые 2 часа. Также используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Правило № 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, физическую активность. Потребляйте пищевые продукты, богатые белками, минеральными веществами, фитонцидами (лук, чеснок), витаминами, в том числе витамином С (черная смородина, лимон, шиповник, цитрусовые и др.).

Основные симптомы гриппа.

Самые распространённые симптомы гриппа:

- высокая температура тела в 97% случаев,
- кашель в 94% случаев,
- насморк в 59% случаев,
- боль в горле в 50% случаев,
- головная боль в 47% случаев,
- учащенное дыхание в 41% случаев,
- боли в мышцах в 35% случаев,
- конъюнктивит в 9% случаев.

В некоторых случаях могут наблюдаться симптомы желудочно-кишечных расстройств, которые не характерны для сезонного гриппа: тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Самолечение может привести к развитию осложнений гриппа.

Характерная особенность гриппа — раннее появление осложнений. При сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день заболевания.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии у многих пациентов наблюдается в течение 24 часов. Развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать в случае заболевания гриппом?

Оставайтесь дома и срочно обратитесь к врачу, вызвав врача на дом.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте лицевую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!
Никогда врач должен назначить диагноз и назначить необходимые лекарства

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39° Своего участкового врача не дожидаясь бригады скорой помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ! Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН



- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос ладонью
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости*

- По возможности изолировать больного гриппом (не пускать в гости, не ходить в школу, в детский сад)
- Регулярно проветривать помещение, где находится больной
- При уходе за больным гриппом использовать индивидуальные средства защиты (маски, перчатки)

* Рекомендуется теплый чай, сок, компот или фруктовый морс, щелочные минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*



- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (брокколи, брюссельская капуста и др.) и витамин Е (добавки и продукты)
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Избегать людных мест в местах скопления людей
- Регулярно мыть руки с мылом
- Принимать витаминные комплексы
- Даже в случае отсутствия симптомов заболевания избегать контактов
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)
- Вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, избегать переутомления и стрессов

* В случае вакцинации заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – сделать прививку прививочными препаратами с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

* Вакцинация является одним из самых надежных способов профилактики гриппа и других вирусных заболеваний. Эффективность вакцинации повышается при условии регулярного обновления прививочного препарата. Прививку рекомендуется делать ежегодно (раз в 12 месяцев).

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора