



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ,
ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО
МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ



Ваш Роспотребнадзор



ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ! ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

**САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ
ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.**

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.

ПОЧЕМУ НУЖНА ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:



ГРИПП
ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН



БЫСТРО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



Оптимальное время
для вакцинации –
сентябрь – ноябрь.



ВЫЗЫВАЕТ
СЕРЬЕЗНЫЕ
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ
НАМНОГО ТЯЖЕЛЕЕ
ДРУГИХ ОРВИ



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!

Ваш Роспотребнадзор

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Защищаем себя!

Соблюдаем гигиену и поднимаем иммунитет



поддерживайте
чистоту рук



используйте
антисептические
средства



старайтесь
не касаться рта,
носа, глаз

(неосознанно мы
совершаем это
~15 раз в час)



когда кашляете
или чихаете,
используйте
одноразовые салфетки
(не используйте их повторно)



не ешьте
из общих
упаковок



старайтесь
не касаться
поверхностей
в общественном
транспорте, на улице



чаще
проветривайте
помещение

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питье – горячий чай, клюквенный или брусничным морс, щелочные минеральные воды (Боржоми с молоком и др). Народные средства – напиток из шиповника, липа с калиной, малина с медом, прополис (пчелиный клей), пихтовое масло, чеснок с медом и др.

Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа и других респираторных инфекций может осложниться и закончиться крайне неблагоприятно.

Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭФФЕКТИВНЫМ МЕТОДОМ ПРОФИЛАКТИКИ

Полное объемное промывание полости носа с помощью специального устройства:

- снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ в 3-5 раз
- удаляет вирусы и бактерии из полости носа
- препятствует проникновению их в организм
- предотвращает развитие заболевания.

Процедура промывания простая, доступная и комфортная

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАСТВОРА



- ① Аккуратно откройте пакетик с минерально-растительным средством и засыпьте его содержимое в специальную емкость для жидкости.
- ② Налейте в емкость для жидкости до верхней метки прокипяченной питьевой воды температурой 34–36°C. Закройте емкость крышечкой-дозатором и взболтайте до полного растворения средства.

ПРОЦЕДУРА ПРОМЫВАНИЯ НОСА



- ① Возьмите в руки флакон с приготовленным раствором и займите исходное положение, наклонившись вперед на 90 градусов. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.
- ② Полно введите крайнюю часть устройства в правую ноздрю. Полно и медленно сожмите устройство – раствор полностью заполнит одну половину носа и начнет вытекать из другой. Когда раствор перестанет вытекать из левой ноздри, не разжимая емкость, опустите ее от носа. Только потом разожмите емкость.
- ③ Для удаления остатков раствора из полости носа высморкайтесь, держа рот приоткрытым.
- ④ Для удаления остатков промывающего раствора из носовых ходов, снимите пустую емкость устройства. Сделайте вдох, задержите дыхание и прикрепите крайнюю часть устройства к правой ноздре, закрыв пальцем. Разожмите емкость. Повторите тоже самое для левой ноздри.



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ?



Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»



Витаминация

Профилактика инфекционных заболеваний



Вакцинация



Влажная уборка помещения



Личная гигиена



Ограничение контактов



ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАМ
ПОМОГУТ ЭТИ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:



Они становятся опасными, когда попадают в организм с грязными руками, зараженной пищей или водой.

Нас окружает великое множество микробов, среди них – возбудители различных острых кишечных инфекций (ОКИ).



Передача инфекции возможна от больного человека или бактерионосителя – при несоблюдении элементарных правил личной гигиены.



ПОМНИТЕ! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!

ПРАВИЛО №1



Тщательно моем руки, обязательно с 2-кратным намыливанием:

- по возвращении домой
- перед едой
- перед приготовлением пищи
- после посещения туалета
- после выполнения уборки, грязной работы
- после занятий с домашними животными вытираем руки насухо индивидуальным полотенцем!



ПРАВИЛО №3

Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты



ПРАВИЛО №4

Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе



ПРАВИЛО №2

Пьем только кипяченую воду



ПРАВИЛО №5

В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ПРОФИЛАКТИКЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

Дети младшего школьного возраста с удовольствием играют с песком. Родителям важно помнить, что песочницы, которые есть почти в каждом дворе, часто становятся потенциальным источником инфекционных заболеваний. В связи с тем, что песочницы часто посещают собаки, кошки, грызуны и птицы, в песке можно найти паразитов и бактерии.

1 ПАРАЗИТАРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Острицы, токсокары, токсоплазмы, лямблии, эхинококки – это не полный список паразитов, которые могут находиться не только в фекалиях животных, но и на шерсти. Птицы, помимо прочего, могут заразить песок особым видом хламидий, которые приводят к развитию орнитоза.

2 ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Грязные руки и игрушки очень часто становятся источником кишечных инфекций у детей. Важно следить, чтобы ребенок не облизывал пальцы, игрушки и не ел грязными руками.

3 РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Во время игры дети активно взаимодействуют – инфицирование воздушно-капельными инфекциями практически неизбежно. Не стоит приводить ребенка на общую детскую площадку, если он приболел.

4 БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Существуют бактерии, которые легко переживают в песочнице и холод, и жару. Например, бактерии туберкулеза. А на таких неожиданных находках, как ржавые гвозди и старые обломки досок, сохраняются споры столбняка. Если у ребенка нет плановых прививок – высок риск заболеть.



БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ!

- Внимательно осматривайте песочницу на наличие острых предметов: битых стекол, осколков игрушек, гвоздей и др.
- Следите, чтобы ребенок не ел песок, не облизывал игрушки из песочницы.
- После каждой прогулки и игры в песочнице, тщательно мойте ребенку руки с мылом.
- Не забывайте про игрушки, их тоже нужно регулярно мыть
- Делайте все плановые прививки — это поможет избежать заражения многими инфекционными заболеваниями.
- Не водите ребенка с признаками заболевания в общую песочницу: он может стать источником инфекции для других детей.

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ: 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надвай сменную обувь.

3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА

При входе в школу проходи через специально оборудованную фильтр, тебе измерят температуру тела. Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0°C, тебе окажут медицинскую помощь.

4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.

7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык). Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА

Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминкай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание.

гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставяй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ

Руки намывивай и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Оплакивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ГИГИЕНА ОБЩЕНИЯ

Не трогайте лицо руками в общественных местах!

Не кашляйте и не чихайте в ладони!

Чихая или кашляя прикрывайте рот и нос бумажным платком, после чего сразу выбросьте его в мусорное ведро и вымойте руки.

Если салфетки под рукой не оказалось, чихайте и кашляйте в сгиб локтя.

Мойте руки перед едой, приду с улицы в помещении, после поездки на транспорте, после посещения туалета

Если нет возможности вымыть руки с мылом - используйте антисептические салфетки или дезинфицирующее средство на основе спирта

МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО



Мойте руки не менее двух минут

Если нет возможности вымыть руки с мылом - воспользуйтесь антисептическими салфетками или дезинфицирующим средством на основе спирта

ЧИСТЫЕ РУКИ = ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

ГИГИЕНА И СМАРТФОН

Смартфон может быть одним из главных источников бактерий и вирусов



Не трогайте лицо руками в общественных местах!

Для защиты смартфона используйте антисептические салфетки или антисептик на основе спирта

Обработайте корпус телефона и чехол после: - посещения мест скопления людей; - общественного транспорта; - вечером, после окончания рабочего дня.

Предупреждение инфекционных заболеваний

1. Мыть руки
перед едой,
после прогулки,
посещения
туалета.

2. Вести
борьбу с
насекомыми
(мухами,
комарами).

3. Следить за
сроком годности
продуктов
питания.

4. Тщательно
мыть продукты
питания.

5. Соблюдать
гигиену тела.

6. В зимнее время
употреблять витамины
для укрепления
иммунитета.

7. Не пользоваться
чужими
средствами
личной гигиены.



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ 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.rosпотребnadzor.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах – это может привести к тяжелым осложнениям



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничные морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)

- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.*

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Грипп или ОРВИ?

! Незамедлительно обратитесь к врачу при появлении первых признаков заболевания — **это позволит снизить вероятность осложнений и неблагоприятных исходов.**

Грипп



Начало болезни

Общая интоксикация
головная боль,
"ломота" в суставах и мышцах

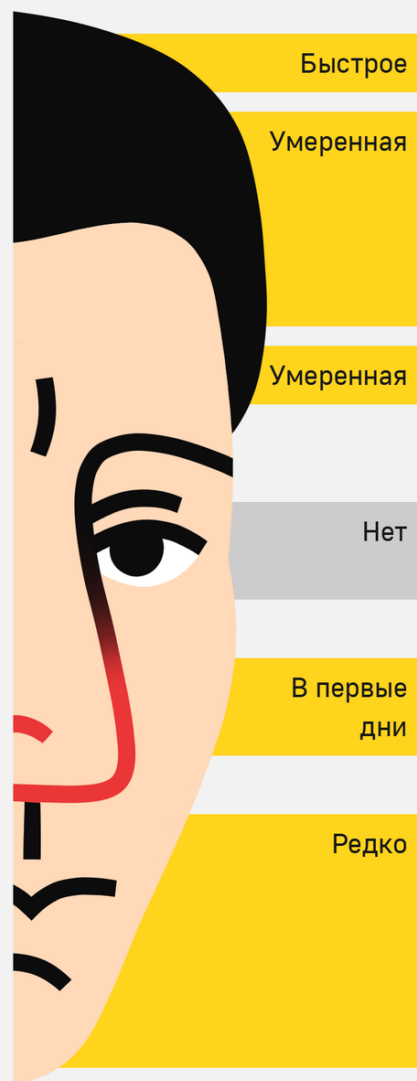
Лихорадка

Покраснение глаз

Чихание

Осложнения
со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем

ОРВИ



☎ Горячая линия Роспотребнадзора по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ **8 (800) 555-49-43**

© ТАСС, 2019. Источник: Роспотребнадзор.

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!

ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ



Включать в рацион питания продукты богатые белками, витаминами, минеральными веществами



Проводить проветривание и влажную уборку помещений с дезинфицирующими средствами



Не посещать места с массовым пребыванием населения



Вести здоровый образ жизни, включая полноценный сон, делать зарядку и совершать пешие прогулки



Чаше мыть руки с мылом



Использовать профилактические средства



Не допускать переохлаждения организма



Избегать общения с больными



При первых симптомах заболевания обратиться к врачу

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ОРВИ И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

<p>ВАКЦИНАЦИЯ Самым эффективным способом профилактики гриппа является ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ.</p> 	<p>ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ Избегать дружеских рукопожатий, поцелуев, объятий. При необходимости посещения общественных мест соблюдайте дистанцию в 1,5-2 м.</p> 	<p>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).</p> 
<p>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.</p> 	<p>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ Составьте план питания. Разнообразьте рацион питания. Не пере едайте! Уменьшите количество сахара и соли в рационе. Соблюдайте питьевой режим.</p> 	<p>СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА</p> 
<p>ГИГИЕНА В ПОМЕЩЕНИЯХ Старайтесь чаще проводить влажные уборки. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.). Регулярное проветривание помещений.</p> 	<p>ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК Не курите и не употребляйте алкоголь или др. психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.</p> 	<p>ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</p> 
<p>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, желателено одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя.</p> 	<p>УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА Старайтесь больше двигаться (танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей - уборка и др.)</p> 	<p>ПСИХОГИГИЕНА Сохраняйте спокойствие. Ограничьте информационный поток (СМИ и др.). Не доверяйте слухам и сами их не распространяйте! Сохраняйте привычный круг общения, общайтесь онлайн.</p> 

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ — группа болезней, вызываемых болезнетворными микроорганизмами, характеризующаяся заразительностью, наличием инкубационного периода и, как правило, формированием послеинфекционного иммунитета.

КЛАССИФИКАЦИЯ ОСНОВНЫХ ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Инфекционные болезни, вызываемые возбудителями, паразитирующими в организме человека (этропопаразиты)	Инфекционные болезни, в возбудителем которых возбудителем человека (зоонозы)
ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ	
Брюшной тиф, вирусный гепатит А, вирусный гепатит Е, дисентерия, холера, паратиф А и В	Ботулизм, бруцеллез, сальмонеллез
ИНФЕКЦИИ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ	
Ветряная оспа, грипп, дифтерия, коклюш, корь, краснуха, оспа натуральная, скарлатина	Геморрагическая лихорадка с почечным синдромом, интубез
КРОВЯНЫЕ ИНФЕКЦИИ	
Возвратный тиф эндемический (паховый), оспа лихорадка, сыпной тиф	Блошиный тиф эндемический, возвратный тиф кощевой, пятая лихорадка, клещевой энцефалит, чума, туляремия
ИНФЕКЦИИ НАРУЖНЫХ ПОКРОВОВ	
Вирусный гепатит В, вирусный гепатит С, вирусный гепатит В, ВСГ-инфекция, герпес, река, сифилис, трипаноз	Бешенство, сибирская язва, столбняк, шистозомоз

Есть и многие другие болезни, инфекционные заболевания гораздо не допустить, чем потом лечить. Для этого используются профилактика инфекционных заболеваний, которая позволяет предотвратить развитие инфекционного процесса.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Индивидуальная профилактика предусматривает: правильное закаливание, прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, правильное питание, соблюдение правил личной гигиены, отказ от вредных привычек, быть в чистоте, носить защитную маску.



ОБЩЕСТВЕННАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Общественная включает систему мероприятий по охране здоровья коллективов, созданию здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте.



ИММУНОПРОФИЛАКТИКА

В целях предупреждения, уменьшения распространения и ликвидации инфекционных болезней проводится иммунопрофилактика путем проведения профилактических прививок.



ОПАСНОСТЬ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- Высокая заразительность
- Высокая способность выживать вне организма человека
- Способность адаптироваться для выживания

ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИЙ

- Контакт с инфицированными людьми
- Контакт с инфицированными животными
- Через укусы насекомых и животных
- Через укусы насекомых и животных

КОРОНАВИРУСЫ

ВИРУС ПЕРЕДАЕТСЯ

Симптомы

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ

ОСЛОЖНЕНИЯ

7 шагов по профилактике коронавирусной инфекции

- Избегать контактов с инфицированными людьми.
- Избегать контактов с инфицированными животными.
- Избегать укусов насекомых и животных.
- Избегать укусов насекомых и животных.
- Избегать укусов насекомых и животных.
- Избегать укусов насекомых и животных.
- Избегать укусов насекомых и животных.





СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.



СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.



ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Твой Роспотребнадзор

«ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»



СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



УПОТРЕБЛЯТЬ
ОРГАНИЧЕСКУЮ
ПИЩУ

ЗАНЯТИЯ
СПОРТОМ

ДЫШАТЬ
СВЕЖИМ
ВОЗДУХОМ

ПИТЬ
СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ
СОКИ

ЗДОРОВЫЙ
СОН

ПИТЬ МНОГО ВОДЫ

ТВ ДОС

The infographic features a central orange arc with five health tips in Russian. Each tip is accompanied by several colorful icons: organic food (carrot, leaf, apple, pear, cherry), sports (basketball, roller skates, tennis racket), fresh air (clouds, water bottle, raindrops, tomato), fresh juices (orange, glass of juice, juicer, banana), and healthy sleep (apple, pear, cherry, moon, cloud). The text is in various colors: green, blue, and yellow. The logo 'ТВ ДОС' is located at the bottom right, with a small lung icon inside the letter 'О'.

Повышение защитных сил организма. Чем крепче иммунитет человека, тем реже он будет болеть и быстрее вылечиваться. Для этого необходимо вести здоровый образ жизни, правильно питаться, заниматься спортом, полноценно отдыхать, стараться быть оптимистом.





**Профилактика
гриппа и ОРВИ
для детей**



Витаминизация

**Для профилактики
заболеваний
рекомендуется**



Вакцинация



**Влажная уборка
помещения**



Личная гигиена



**Ограничение
контактов**



**Промывание
носа солевым
раствором**