



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Соляная, 32, г. Саратов, 410002  
Тел.: (845-2) 49-21-12; факс (845-2) 28-67-49  
minobr@minobr.saratov.gov.ru

17.10.2019 № 01-26/4853

на № \_\_\_\_\_

**Руководителям органов  
местного самоуправления,  
осуществляющих управление  
в сфере образования**

С целью обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия в сезонный подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ Управление Роспотребнадзора по Саратовской области предлагает в рамках разъяснительной кампании по профилактике гриппа использовать имеющиеся информационные ресурсы.

Материалы для использования, разработанные ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора прилагаются.

Кроме того, рекомендуется применять традиционные формы санитарно-просветительской работы: классные часы для учащихся, размещение на информационных стендах, распространение раздаточного материала (памятки, буклеты) для родителей и учащихся прилагается.

Информацию о проделанной работе прошу представить до 20 октября 2019 года на адрес электронной почты [uobr64@mail.ru](mailto:uobr64@mail.ru) в соответствии с прилагаемой формой.

Приложение: на 3 л. в 1 экз.

**Первый заместитель министра**

**Е.В. Нерозя**

**Материалы ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"  
Роспотребнадзора**

**Видеоматериалы:**

1. Апчхи – вакцинируйтесь! <https://youtu.be/NGBetKO-3DM>
2. Грипп – это опасно <https://youtu.be/OtHASU1VttY>
3. Что на самом деле нужно для защиты от гриппа <https://youtu.be/sB70HRI8Z-Q>

**Инфографика:**

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/library/3708/>  
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/library/3707/>  
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/library/3709/>  
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/library/3710/>  
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/library/3711/>  
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/library/3712/>  
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/library/3700/>  
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/library/3699/>  
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/library/3668/>  
<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/library/1546/>

### Профилактика грипп и ОРВИ.

ОРВИ – это ряд острых вирусных заболеваний дыхательных путей, вызываемых различными вирусами: риновирусом, аденовирусом, респираторно-синцитиальным вирусом, вирусом парагриппа, коронавирусом и прочими. Грипп – это ОРВИ, вызванное вирусом гриппа. В настоящее время учёным известно более 200 разновидностей патогенных вирусов, которые могут быть причиной заболевания гриппом.

Как известно грипп опасен своими осложнениями и прежде всего со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самый высокий риск развития осложнений от гриппа угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определенными заболеваниями, такими как хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ (например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.

Кроме того, доказано, что переохлаждение организма резко подавляет иммунитет и снижает адаптационные возможности организма и человек более легко заболевает – недаром в народе эти заболевания называют простудными.

**Профилактика гриппа:** Нужно помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые санитарно-гигиенические правила.

**Во-первых: Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:**

- избегать контакта с больными людьми;
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- при контакте с больными людьми одевать маску;
- мыть руки с мылом или с антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

**Во-вторых:**

- Если Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению.
- Соблюдайте постельный режим
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте

**ВАЖНО!** Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма и выполняйте все назначения врача.

