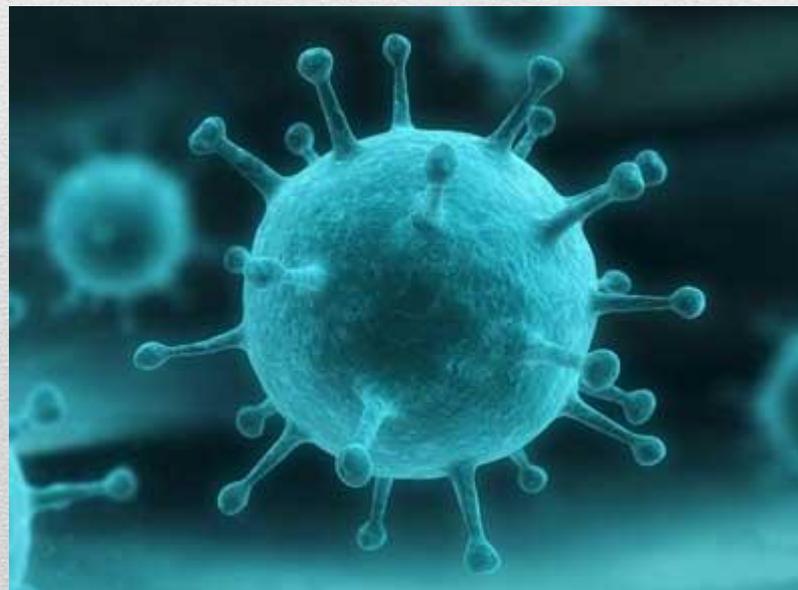


Профилактика гриппа и новой коронавиральной инфекции

**ФФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в
ЯНАО в Надымском районе"**

ГРИПП – острое респираторное заболевание вирусной этиологии, протекающее с явлениями общей интоксикации и поражением дыхательных путей. Чрезвычайно заразная вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи.



С наступлением холодного периода времени года резко возрастает число заболевших гриппом. Подсчитано, что в среднем ежегодно гриппом болеет каждый десятый взрослый и каждый третий ребенок.

По данным ВОЗ, каждый год во время вспышек гриппа в мире болеет около 15% населения.

Осложнения после гриппа возникают и у молодых, до того здоровых людей.



Вирус гриппа в воздухе **сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства** в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4 суток. Вирус высокочувствителен к дезинфицирующим средствам из разных химических групп, УФ-излучению, повышенным температурам.



Источник инфекции – больной человек, наиболее заразный в течение трех-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертыми формами заболевания, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих.



Вирусы гриппа очень легко передаются через воздух от больного человека при разговоре, чихании или кашле. Заразиться можно прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу.

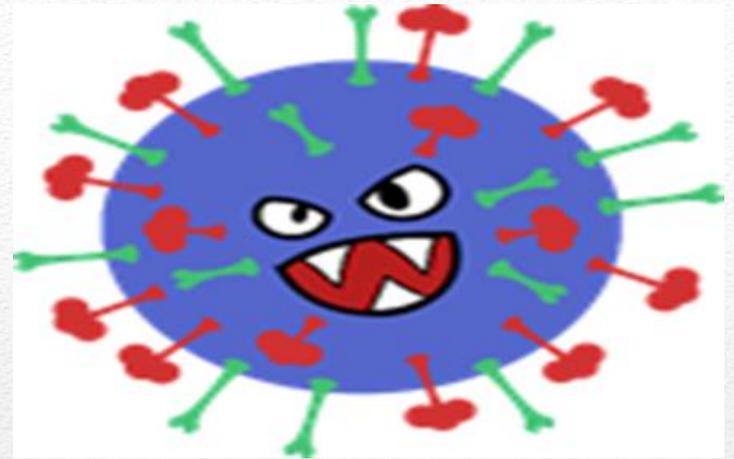
Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

ВИРУС ГРИППА НЕ БОИТСЯ МОРОЗА.

При температуре около нуля
вирус сохраняется до месяца.

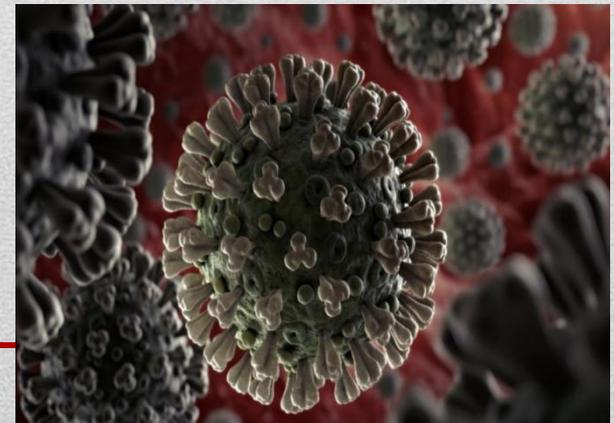
Именно поэтому пик
заболеваемости приходится на
оттепели.

Зато обычное мыло убивает
вирус, так же действуют на вирус
гриппа высушивание и
температура выше 70 С.



Группы риска:

- дети с шестимесячного возраста,
- учащиеся 1 -11 классов;
- студенты профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования;
- работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы;
- лица старше 60 лет,
- беременные женщины,
- лица, подлежащие призыву на военную службу,
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением).



Восприимчивость населения к гриппу очень высока. Заболевание быстро распространяется, особенно среди групп риска (детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями), резко возрастает угроза развития тяжелых форм инфекции и летальных исходов. В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода, соски, игрушки, белье.

После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет к вирусу, который вызвал заболевание. Повторные заболевания обусловлены заражением вирусами новой разновидности.



Типичные симптомы гриппа:

- резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40 С), озноб;
- чувство разбитости;
- боли в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;
- слабость и недомогание.

Больной ощущает затруднение носового дыхания. Отмечается также першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.



Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется вакциной, содержащей актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

ВАКЦИНАЦИЯ рекомендуется: детям, начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.



Вакцинацию необходимо сделать заблаговременно! Вакцинация 70-80% членов любого коллектива сводит заболеваемость гриппом в этом коллективе к единичным случаям или исключает её.

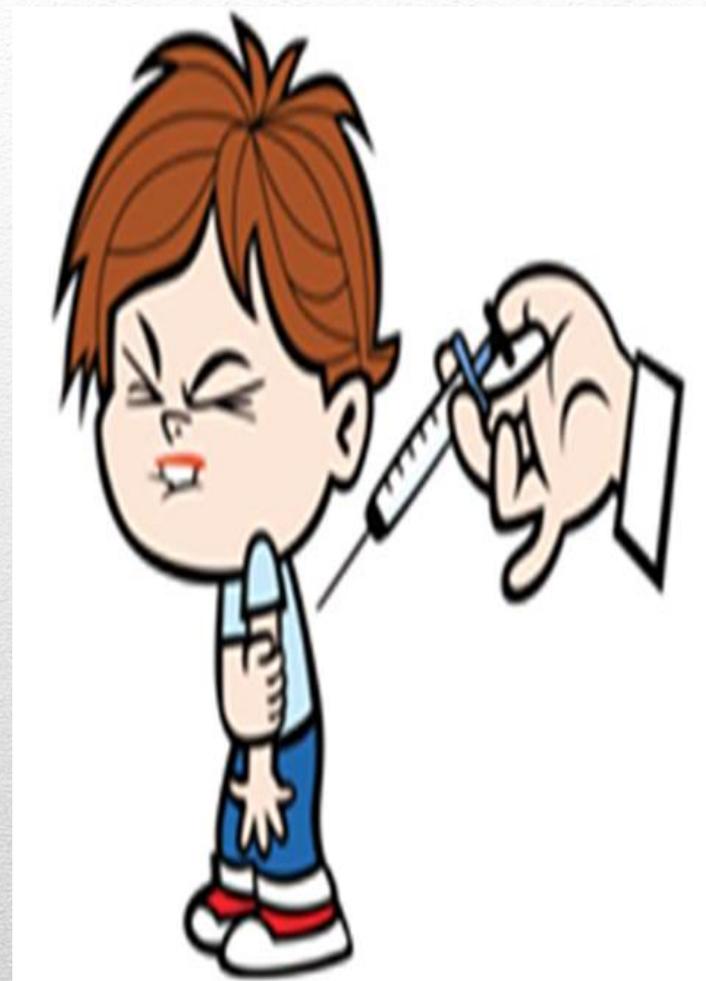
Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых пациентов заболевание протекает легче, без серьезных осложнений.



МОЖЕТ ЛИ ПРИВИВКА ОТ ГРИППА ВЫЗВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Ни одна вакцина не вызывает типичного заболевания. В процессе вакцинации в организм вводят или инактивированный вирус или его части. Вирус, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но может стимулировать организм к выработке антител.

Современные вакцины переносятся легко, и после прививки нет никаких симптомов заболевания. Лишь у некоторых людей может появиться покраснение в месте введения вакцины или незначительно подняться температура.



Оптимальное время для вакцинации – октябрь, ноябрь.

Лучше всего прививаться за 2-3 недели до начала предполагаемой эпидемии. Если по каким-либо причинам вакцинация не была проведена вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии, причем использовать можно только вакцины с неживыми вирусами. Однако, если прививка была сделана тогда, когда человек уже был инфицирован вирусом гриппа, но клинические проявления еще не начались, то вакцинация может оказаться неэффективной.

Чтобы привиться против гриппа бесплатно, необходимо обратиться в медицинскую организацию государственной системы здравоохранения по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

Привиться можно и в негосударственных медицинских центрах за счет средств предприятий и граждан по программе ДМС (добровольного медицинского страхования).

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).



МОЖНО ЛИ ЛЕЧИТЬ ГРИПП АНТИБИОТИКАМИ?

Антибиотики действуют только на бактерии. Вирусы ничего общего с бактериями не имеют, следовательно, лечить антибиотиками вирусные заболевания, в том числе, грипп, бесполезно. Иногда на фоне ослабленного иммунитета к вирусной инфекции может присоединиться вторичная бактериальная инфекция. И только в такой ситуации врач (и только врач!) может назначить курс антибиотиков.



САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО. БОЛЕЗНЬ ОПАСНА!

Грипп очень опасен. Заболевание гриппом может закончиться летальным исходом, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Кроме того, болезнь может оставлять после себя различные осложнения. Чаще всего грипп действует губительно на сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет продолжительность жизни.

Своевременность лечения не только сократит сроки болезни, но и уменьшит вероятность развития осложнений.



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.





ПРО КОВИД-19

КОВИД-19 — ЭТО НОВЫЙ МИКРОБ. ВСЕ НАЗЫВАЮТ ЕГО КОРОНАВИРУС



КАК ОН ЖИВЕТ?

ЕГО ДОМ - ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА: ЗДЕСЬ ОН РАЗМНОЖАЕТСЯ И ВЫЗЫВАЕТ БОЛЕЗНЬ
ЕГО ЦЕЛЬ - ПРОБРАТЬСЯ ВНУТРЬ ЧЕЛОВЕКА. ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ ЗАРАЖЕНИЕ
ГЛАЗА, НОС И РОТ - ДВЕРИ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ОН МОЖЕТ ВОЙТИ



КАК ПЕРЕДАЕТСЯ?

ВИРУС ПУТЕШЕСТВУЕТ ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ В МЕЛЬЧАЙШИХ КАПЛЯХ ВОДЫ,
КОТОРЫЕ ОБРАЗУЮТСЯ ПРИ РАЗГОВОРЕ, КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ
ЕСЛИ ИХ ВДОХНУТЬ - МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ
ВО ВРЕМЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ОН ДЕЛАЕТ ОСТАНОВКИ НА ТЕЛЕФОНАХ,
ДВЕРНЫХ РУЧКАХ, ИГРУШКАХ И ДРУГИХ ПОВЕРХНОСТЯХ
ЕСЛИ ИХ ПОТРОГАТЬ - МОЖНО ЗАБОЛЕТЬ



СКОЛЬКО ЖИВЕТ КОРОНАВИРУС ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ?

ПЛАСТИК:
5 ДНЕЙ



АЛЮМИНИЙ:
2-8 ЧАСА



БУМАГА:
4-5 ДНЯ



ХИРУРГИЧЕСКИЕ
ПЕРЧАТКИ:
8 ЧАСОВ



СТЕКЛО:
4 ДНЯ



СТАЛЬ:
48 ЧАСОВ



ДЕРЕВО:
4 ДНЯ





COVID-19 ИЛИ ГРИПП ?

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ

СИМПТОМЫ						
ГРИПП	ЖАР (ЧАСТО- ВНЕЗАПНОЕ НАЧАЛО)	ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	КАШЕЛЬ	БОЛЬ В ГОРЛЕ	ОЗНОБ	МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ
COVID-19	ЖАР	УТОМЛЯЕМОСТЬ	КАШЕЛЬ (ОБЫЧНО СУХОЙ)	ЧУВСТВО «ЗАЛОЖЕННОСТИ» В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ	ОДЫШКА	ДИАРЕЯ, РВОТА (РЕДКО)

ТЯЖЕЛОЕ ТЕЧЕНИЕ



ГРИПП

- МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ПНЕВМОНИЯ
- ВОЗМОЖЕН ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД

COVID-19

- ПНЕВМОНИЯ
- ОСТРАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ
- ОСТРЫЙ РЕСПИРАТОРНЫЙ ДИСТРЕСС СИНДРОМ
- СМЕРТЬ

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ



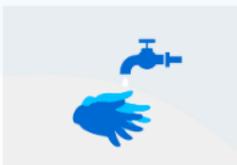
ГРИПП

ЕСТЬ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, СПОСОБНЫЕ ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ, СОКРАТИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЛЕЗНИ

COVID-19

НЕТ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ, НО ОНИ РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ

ПРОФИЛАКТИКА



ЧАСТОЕ,
ТЩАТЕЛЬНОЕ МЫТЬЕ
РУК



РЕСПИРАТОРНЫЙ
ЭТИКЕТ



ПРЕБЫВАНИЕ ДОМА
ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ



ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ
С ИНФИЦИРОВАННЫМИ
ЛЮДЬМИ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ОДНОРАЗОВОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДАЧИ COVID-19 НА ПРОДУКТОВОМ РЫНКЕ И В МАГАЗИНЕ

- НАДЕНЬТЕ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ И ПЕРЧАТКИ
- ДЕРЖИТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ 1,5 М
- НЕ ТРОГАЙТЕ ГЛАЗА, РОТ, НОС
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ
ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК, РУЧЕК СУМОК
- НЕ ТРОГАЙТЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ
СОБИРАЕТЕСЬ ПОКУПАТЬ

ВАЖНО !

ОРЕХИ, СУХОФРУКТЫ, СПЕЦИИ, ПЕЧЕНЬЕ, КОНФЕТЫ -
ВЫБИРАЙТЕ В УПАКОВКЕ, ЭТО БЕЗОПАСНЕЕ, ЧЕМ НА
РАЗВЕС

ВАЖНО !

ПРОДАВЦЫ НА РЫНКЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В
САНИТАРНОЙ ОДЕЖДЕ (ФАРТУК, ХАЛАТ, ГОЛОВНОЙ
УБОР), МАСКЕ И ОДНОРАЗОВЫХ ПЕРЧАТКАХ

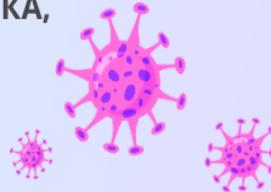
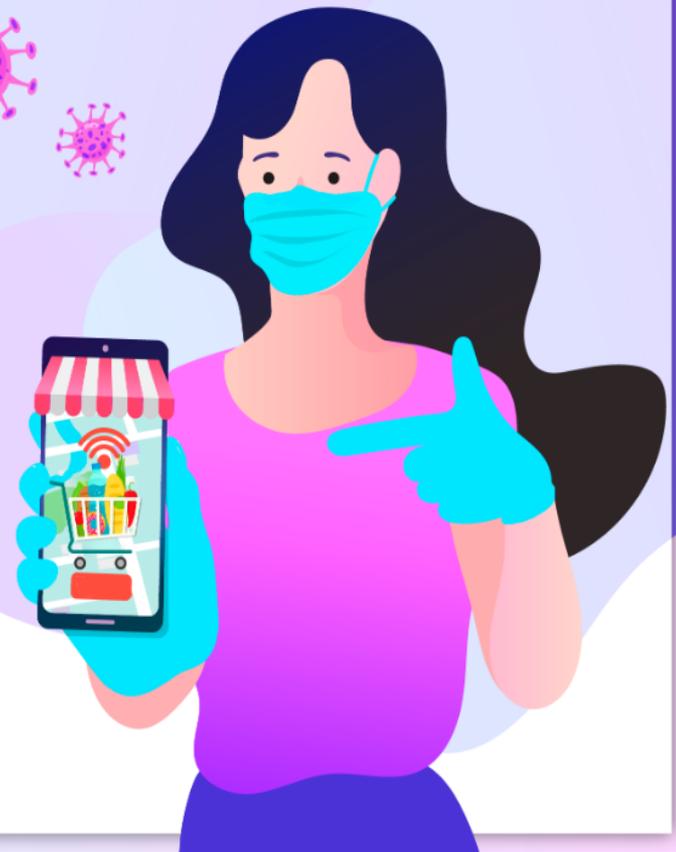
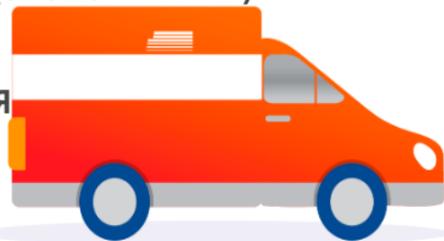




ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДАЧИ COVID-19

ПРИ ЗАКУПKE ПРОДУКТОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ

- ЗАКАЗЫВАЙТЕ "БЕСКОНТАКТНУЮ" ДОСТАВКУ, НЕ ТРЕБУЮЩУЮ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С ПРЕДСТАВИТЕЛЕМ ПОСТАВЩИКА
- ОПЛАЧИВАЙТЕ ЗАКАЗ КАРТОЙ ИЛИ ПЕРЕДАЙТЕ ДЕНЬГИ В КОНВЕРТЕ
- ДОСТАВЩИК ДОЛЖЕН БЫТЬ В САНИТАРНОЙ ОДЕЖДЕ (КУРТКА, ГОЛОВНОЙ УБОР) И ИМЕТЬ СИЗ (МАСКА И ОДНОРАЗОВЫЕ ПЕРЧАТКИ)
- ПРИНИМАЯ ЗАКАЗ, ПРОВЕРЬТЕ ЦЕЛОСТНОСТЬ УПАКОВОК, МАРКИРОВКУ СРОКОВ ГОДНОСТИ ПРОДУКТОВ; ПРИ НАЛИЧИИ КОНТАКТНОГО ТЕРМОМЕТРА УБЕДИТЕСЬ В ПРАВИЛЬНОСТИ ТЕМПЕРАТУРЫ ХРАНЕНИЯ СКОРОПОРТЯЩИХСЯ ПРОДУКТОВ И БЛЮД (6 °С ИЛИ НИЖЕ)
- ВЫБИРАЙТЕ КОМПАНИЮ, КОТОРАЯ РАБОТАЕТ В ВАШЕМ РАЙОНЕ- ЗАКАЗ ДОСТАВЯТ БЫСТРЕЕ





ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДАЧИ COVID-19

ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РИСКА КОНТАМИНАЦИИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ ПАТОГЕННЫМИ МИКРООРГАНИЗМАМИ И ИХ ТОКСИНАМИ СОБЛЮДАЙТЕ ОСНОВНЫЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ:

СОДЕРЖИТЕ В ЧИСТОТЕ КУХОННЫЕ ПРИБОРЫ И ПОВЕРХНОСТИ

МОЙТЕ РУКИ:

- ПЕРЕД ОБРАБОТКОЙ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ
- В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ РАЗДЕЛКОЙ СЫРЫХ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ
- ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА

ХРАНИТЕ РАЗДЕЛЬНО СЫРЫЕ И ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

ДОВОДИТЕ ДО ПОЛНОЙ ГОТОВНОСТИ БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ, РЫБЫ, ЯИЦ ПУТЕМ ТЩАТЕЛЬНОЙ ТЕРМИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАЗНЫЕ РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ И НОЖИ ДЛЯ СЫРОГО МЯСА, ПТИЦЫ, РЫБЫ И ГОТОВОЙ ПИЩИ

ТЩАТЕЛЬНО МОЙТЕ РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ, ПОСУДУ, ПОЛКИ ХОЛОДИЛЬНИКОВ

ХРАНИТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ БЛЮДА ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НИЖЕ 6 °С





ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕДАЧИ COVID-19

ПРИ ОБРАЩЕНИИ С ПИЩЕВЫМИ ПРОДУКТАМИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



ПО ВОЗВРАЩЕНИИ ИЗ МАГАЗИНА УПАКОВКУ ПРОДУКТОВ ОБРАБОТАЙТЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИМ СРЕДСТВОМ
УДОБНО - РАСПЫЛИТЬ СПИРТСОДЕРЖАЩУЮ ЖИДКОСТЬ

ПОВЕРХНОСТИ РАБОЧИХ СТОЛОВ, ВНУТРЕННЮЮ ПОВЕРХНОСТЬ СУМОК, ХОЛОДИЛЬНИКОВ, КУХОННОГО ОБОРУДОВАНИЯ ОЧИЩАЙТЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ БЫТОВЫМИ МОЮЩИМИ И ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

ПОЛОТЕНЦА, ТРЯПКИ, ГУБКИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ПРОТИРАНИЯ :

- КИПЯТИТЬ В 2%-М РАСТВОРЕ СОДЫ В ТЕЧЕНИЕ 30 МИН С МОМЕНТА ЗАКИПАНИЯ
- ЗАМАЧИВАТЬ НА 30 МИН ПРИ 50 °С В 3%-М РАСТВОРЕ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА С 0,5% МОЮЩЕГО СРЕДСТВА



ОВОЩИ, ФРУКТЫ ХРАНИТЕ В ЧИСТЫХ ПАКЕТАХ И МОЙТЕ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ

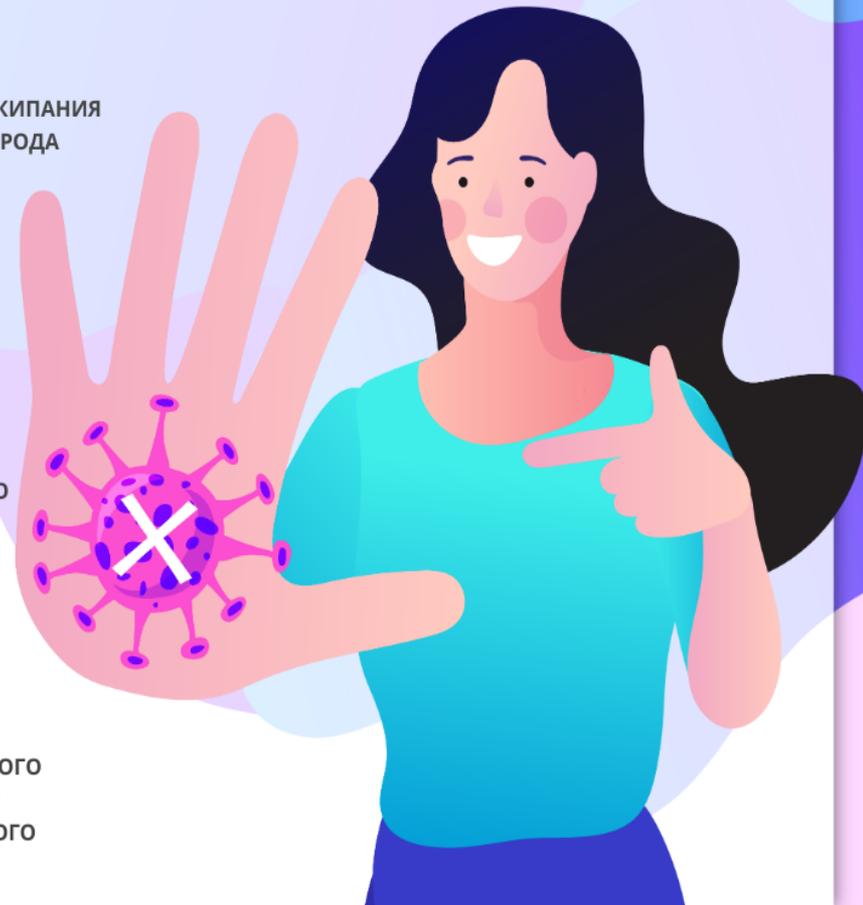
ФРУКТЫ И ОВОЩИ С ГЛАДКОЙ ПОВЕРХНОСТЬЮ ПРОМОЙТЕ ВОДОЙ И ОБСУШИТЕ ОДНОРАЗОВЫМ БУМАЖНЫМ ПОЛОТЕНЦЕМ. СУХОФРУКТЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ ИЛИ КИПЯТКОМ

ЗЕЛЕНЬ ТЩАТЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ, КРАТКОВРЕМЕННО ЦЕЛИКОМ ПОГРУЗИТЕ В ЕМКОСТЬ С ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ, ОБСУШИТЕ И ХРАНИТЕ В ЧИСТОМ ПОЛИЭТИЛЕНОВОМ ПАКЕТЕ (СПЕЦИАЛЬНОЙ ЕМКОСТИ) В ХОЛОДИЛЬНИКЕ



ПРОВЕРЬТЕ ОРИГИНАЛЬНУЮ УПАКОВКУ НА ЦЕЛОСТНОСТЬ ГОТОВЫХ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРЕЗАННЫХ ОВОЩЕЙ И ЛИСТОВЫХ САЛАТОВ, НЕ НУЖДАЮЩИХСЯ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ МЫТЬЕ

КОНФЕТЫ, ПЕЧЕНЬЕ, ОРЕХИ И ДРУГИЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛИТЕЛЬНОГО ХРАНЕНИЯ, ПРИОБРЕТЕННЫЕ В НЕУПАКОВАННОМ ВИДЕ, ПЕРЕЛОЖИТЕ В ЧИСТЫЕ ПАКЕТЫ (ЕМКОСТИ) И УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОСЛЕ КРАТКОВРЕМЕННОГО ХРАНЕНИЯ, НА 3 - 4 ДЕНЬ ПОКУПКИ





КОМПЛЕКТ ПРОТИВОВИРУСНОЙ ОБОРОНЫ

ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА РАБОТУ, НА УЧЁБУ, В МАГАЗИН, КИНОТЕАТР, СПОРТЗАЛ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКУ, ВОЗЬМИТЕ С СОБОЙ:

БУМАЖНЫЕ САЛФЕТКИ

ЧТОБЫ В НИХ ЧИХАТЬ, СМОРКАТЬСЯ И КАШЛЯТЬ

ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ

УБИРАТЬ ВИДИМЫЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ С РУК И ПОВЕРХНОСТЕЙ

ЧИСТЫЕ ПЕРЧАТКИ

ЧТОБЫ МЕНЯТЬ ИХ НА НОВЫЕ ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ИЛИ КАЖДЫЕ 3 ЧАСА

ЧИСТЫЕ МАСКИ

ЧТОБЫ МЕНЯТЬ ИХ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА ИЛИ ПО МЕРЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ

ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ ПАКЕТЫ

ДЛЯ БЕЗОПАСНОЙ УТИЛИЗАЦИИ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ МАСОК, ПЕРЧАТОК, САЛФЕТОК

ГЕЛЬ-САНИТАЙЗЕР

КОГДА НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С ВОДОЙ И МЫЛОМ

ЖИДКОЕ МЫЛО

МЫТЬ РУКИ ВЕЗДЕ, ГДЕ ЕСТЬ ВОДА

СПРЕЙ- САНИТАЙЗЕР

ОБРАБАТЫВАТЬ УПАКОВКИ И ПОВЕРХНОСТИ

СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ

ОЧИЩАТЬ ЭКРАНЫ ГАДЖЕТОВ И ПОВЕРХНОСТИ

БУТЫЛКА С ВОДОЙ

УТОЛИТЬ ЖАЖДУ

ЛАНЧБОКС С ЛЁГКИМ ПЕРЕКУСОМ

ЧТОБЫ НЕ ХОДИТЬ В СТОЛОВУЮ



egon.rospotrebnadzor.ru

**ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19
ДОЛЖНО БЫТЬ ПОД РУКОЙ!**





МАСКИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫ ДЛЯ ВСЕХ!

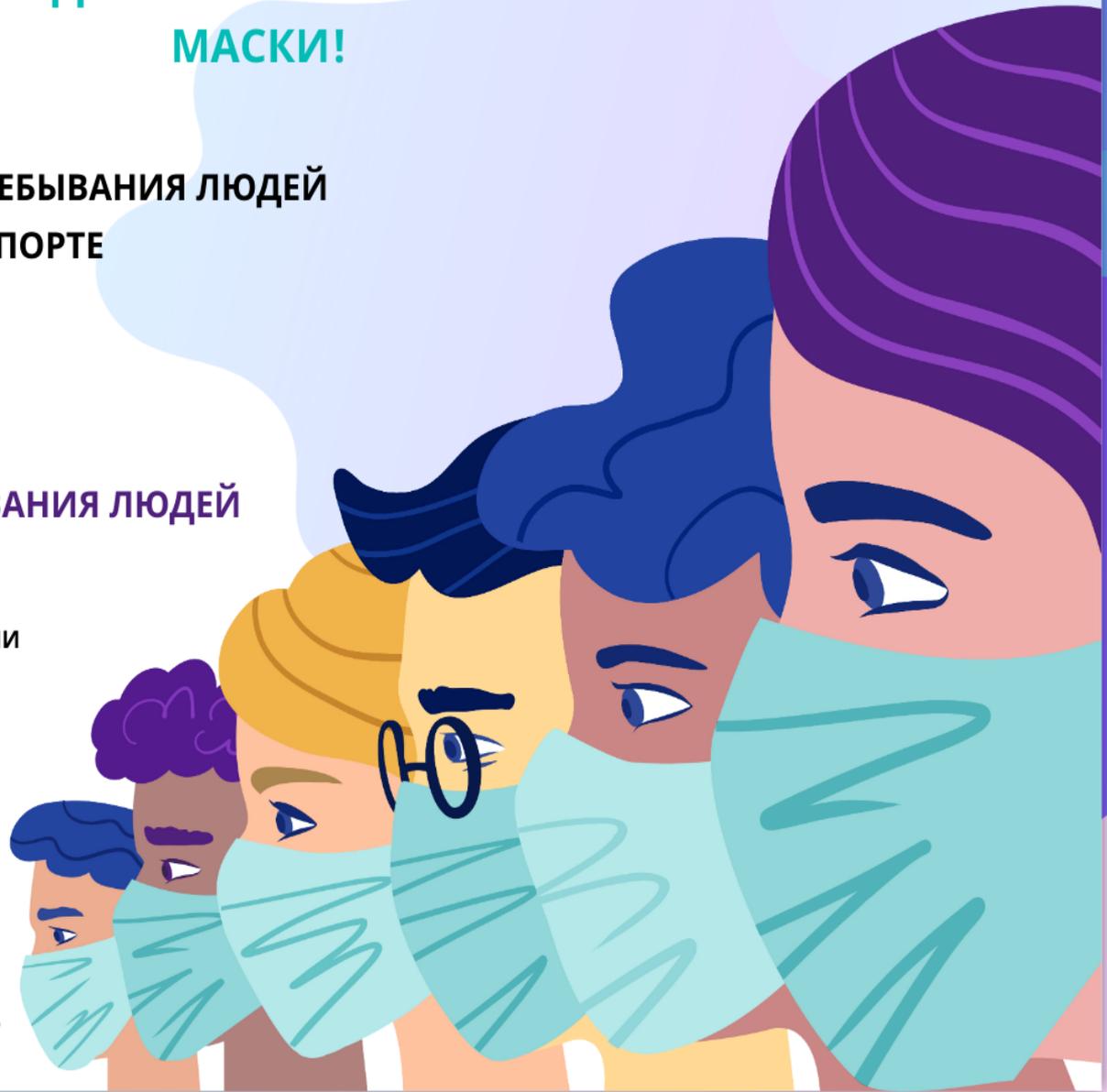
ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МАСКИ!

ГДЕ?

- В МЕСТАХ МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ
- В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
- В ТАКСИ
- НА ПАРКОВКАХ
- В ЛИФТАХ

МЕСТА МАССОВОГО ПРЕБЫВАНИЯ ЛЮДЕЙ

- ТЕРРИТОРИИ ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ ПОСЕЛЕНИЯ ИЛИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
- СПЕЦИАЛЬНО ОТВЕДЕННЫЕ ТЕРРИТОРИИ ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОСЕЛЕНИЯ ИЛИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
- МЕСТА ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ В ЗДАНИИ, СТРОЕНИИ, СООРУЖЕНИИ
- МЕСТА ОБЩЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ НА ЛЮБОМ ОБЪЕКТЕ, ГДЕ ПРИ ОПРЕДЕЛЕННЫХ УСЛОВИЯХ МОЖЕТ ОДНОВРЕМЕННО НАХОДИТЬСЯ **БОЛЕЕ 50 ЧЕЛОВЕК**





МНОГОРАЗОВАЯ ЗАЩИТНАЯ МАСКА

1

КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕВАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАДЕТЬ МАСКУ, ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБОТАЙТЕ ИХ СПИРТСОДЕРЖАЩИМ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ СРЕДСТВОМ
- ЧТОБЫ НАДЕТЬ МАСКУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЛЕНТЫ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИЕ ПЕТЛИ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К САМОЙ МАСКЕ, ОСОБЕННО К ЕЁ ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ, КОТОРАЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ
- НАДЕВ МАСКУ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНА МАКСИМАЛЬНО ПЛОТНО ПРИЛЕГАЕТ К ЛИЦУ, ЗАКРЫВАЕТ НОС И РОТ

2

КАК ПРАВИЛЬНО СНИМАТЬ МАСКУ?

- ПЕРЕД СНЯТИЕМ МАСКИ ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОНЦЫ ЛЕНТ/ЗАКРЕПЛЯЮЩИХ ПЕТЕЛЬ, ЧТОБЫ СНЯТЬ МАСКУ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ МАСКИ
- ЕЖЕДНЕВНО СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

3

ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

- СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ
- НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ
- РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ





КАК СТИРАТЬ И ХРАНИТЬ МНОГОРАЗОВУЮ ЗАЩИТНУЮ МАСКУ?

1 СТИРАЙТЕ МНОГОРАЗОВУЮ МАСКУ ЕЖЕДНЕВНО

2 ЕСЛИ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МАСКУ БОЛЬШЕ 4 ЧАСОВ, ЕЁ НУЖНО ЗАМЕНИТЬ

3 СТИРАЙТЕ МАСКУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ НЕ МЕНЕЕ 60 °С В ТЕЧЕНИЕ КАК МИНИМУМ 30 МИНУТ ИЛИ ПРОКИПАТИТЕ ЕЁ В СПЕЦИАЛЬНО ВЫДЕЛЕННОЙ ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ЕМКОСТИ НЕ МЕНЕЕ 10 МИНУТ

4 ПОСЛЕ ВЫСЫХАНИЯ ПРОГЛАДЬТЕ МАСКУ УТЮГОМ ПРИ МАКСИМАЛЬНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

5 ХРАНИТЕ ЧИСТУЮ МАСКУ В ПАКЕТЕ С ЗАСТЕЖКОЙ-МОЛНИЕЙ

6 СТАРАЙТЕСЬ СНИМАТЬ МАСКУ КАК МОЖНО РЕЖЕ ПОСЛЕ НАДЕВАНИЯ

7 ЕСЛИ ВАМ НУЖНО НА КОРОТКОЕ ВРЕМЯ СНЯТЬ МАСКУ (НАПРИМЕР, ЧТОБЫ ПОПИТЬ), ПОЛОЖИТЕ ЕЁ В ЧИСТЫЙ ПАКЕТ

8 НЕ ХРАНИТЕ МАСКУ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ИЛИ МОРОЗИЛЬНИКЕ: НИЗКАЯ ТЕМПЕРАТУРА НЕ УБИВАЕТ ВИРУС, НО ПАТОГЕННЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ С ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКИ МОГУТ ЗАГРЯЗНИТЬ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

9 НЕ СТОИТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКИ ТЕМ, КТО НЕ МОЖЕТ ИХ НОСИТЬ ПРАВИЛЬНО:

- ДЕТИ ДО 12 ЛЕТ
- ЛЮДИ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ, КОТОРЫЕ НЕ МОГУТ НОСИТЬ МАСКУ БЕЗ ПОМОЩИ ТРЕТЬИХ ЛИЦ

ПРИ НОШЕНИИ ЗАЩИТНОЙ МАСКИ ПОМНИТЕ О ДРУГИХ ПРАВИЛАХ БЕЗОПАСНОСТИ:

1 СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ НЕ МЕНЕЕ 1,5 МЕТРОВ

2 НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЛИЦУ И ГЛАЗАМ

3 РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Я ЗАЩИЩАЮ ТЕБЯ, ТЫ ЗАЩИЩАЕШЬ МЕНЯ





ПРАВИЛЬНЫЙ АНТИСЕПТИК

КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ

ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ БЫСТРОГО
ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЯ КОЖИ

ТРЕБОВАНИЯ К АНТИСЕПТИКУ

- ШИРОКИЙ СПЕКТР АНТИМИКРОБНОГО ДЕЙСТВИЯ
- БЕЗОПАСНОСТЬ
- ЭФФЕКТИВНОСТЬ

ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЫСТРОГО ЭФФЕКТА СОДЕРЖАНИЕ СПИРТА В КОЖНОМ
АНТИСЕПТИКЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ МЕНЕЕ 60%

ГДЕ КУПИТЬ

АПТЕКИ, СУПЕРМАРКЕТЫ

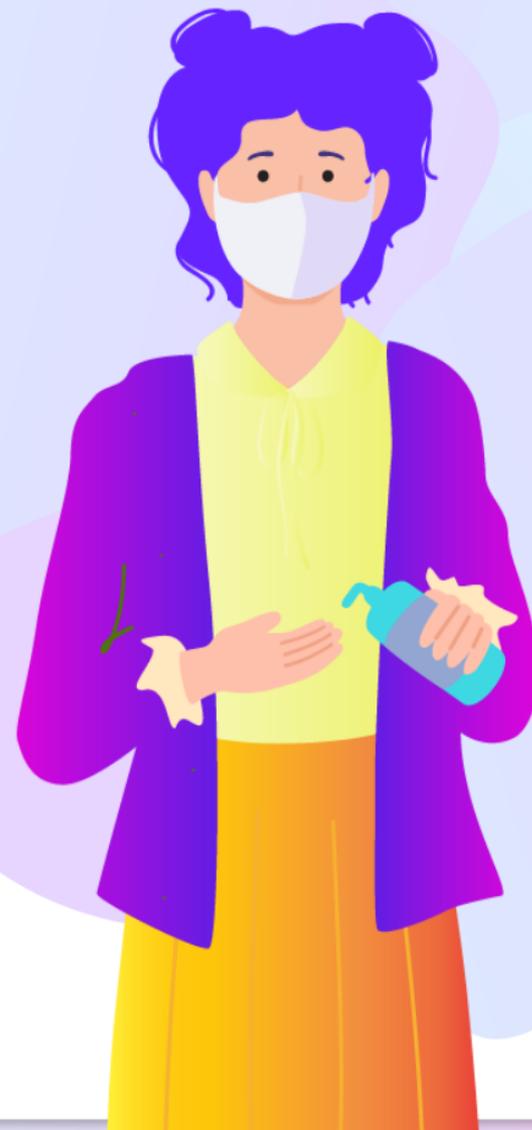
ФОРМА ВЫПУСКА

ГЕЛИ, САЛФЕТКИ, СПРЕИ, РАСТВОРЫ

НАЙТИ НА ЭТИКЕТКЕ

- НАЗНАЧЕНИЕ СРЕДСТВА (ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОБРАБОТКА РУК, ОБРАБОТКА КОЖИ
ИНЪЕКЦИОННОГО ПОЛЯ),
- СОСТАВ
- АНТИМИКРОБНАЯ АКТИВНОСТЬ (ВИРУСЫ, БАКТЕРИИ, ГРИБЫ)
- СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ

АЛЬТЕРНАТИВОЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКЕ РУК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ
МОЖЕТ БЫТЬ ТЩАТЕЛЬНОЕ ИХ МЫТЬЕ ОБЫЧНЫМ МЫЛОМ



РОССИЙСКИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВАКЦИНЫ ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА

	СПУТНИК V («ГАМ-КОВИД-ВАК»)	«ЭПИВАККОРОНА»	ВАКЦИНА ИМ. М.П. ЧУМАКОВА
КТО РАЗРАБОТАЛ	НИЦ ИМ. Н.Ф. ГАМАЛЕИ	ГНЦ ВИРУСОЛОГИИ И БИОТЕХНОЛОГИИ «ВЕКТОР»	ФГБНУ "ФНЦИРИП ИМ. М.П. ЧУМАКОВА РАН"
КАК ДЕЙСТВУЕТ	НА ОСНОВЕ АДЕНОВИРУСА И ГЕНА БЕЛКА SARS-COV-2 ВИРУС ДОСТАВЛЯЕТ В КЛЕТКУ ГЕНЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ, НО НЕ МОЖЕТ РАЗМНОЖАТЬСЯ. ПОСЛЕ ВВЕДЕНИЯ ОРГАНИЗМ НАЧИНАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА	НА ОСНОВЕ ПЕПТИДОВ - ФРАГМЕНТОВ БЕЛКА S SARS- COV-2 ПЕПТИДЫ ЗАКРЕПЛЕНЫ НА БЕЛКЕ-НОСИТЕЛЕ, КОТОРЫЙ ВМЕСТЕ С ГИДРОКСИДОМ АЛЮМИНИЯ ПОМОГАЕТ УСИЛИТЬ ИММУННЫЙ ОТВЕТ. ВАКЦИНА СТИМУЛИРУЕТ ВЫРАБОТКУ АНТИТЕЛ	НА ОСНОВЕ ИНАКТИВИРОВАННОГО ВИРУСА ВМЕСТЕ С НИМ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМ ВЕЩЕСТВОМ, ГИДРОКСИДОМ АЛЮМИНИЯ, В ОРГАНИЗМЕ ЗАПУСКАЕТСЯ ИММУННЫЙ ОТВЕТ
КАК ВВОДИТЬ	ДВУКРАТНО, С ИНТЕРВАЛОМ В 3 НЕДЕЛИ	ДВУКРАТНО, С ИНТЕРВАЛОМ В 2-3 НЕДЕЛИ	ДВУКРАТНО, С ИНТЕРВАЛОМ В 2 НЕДЕЛИ
КОГДА СФОРМИРУЕТСЯ УСТОЙЧИВЫЙ ИММУНИТЕТ	ЧЕРЕЗ 21 ДЕНЬ ПОСЛЕ ВТОРОЙ ВАКЦИНАЦИИ	ЧЕРЕЗ 30 ДНЕЙ ПОСЛЕ ВТОРОЙ ВАКЦИНАЦИИ	НА 14 ДЕНЬ ПОСЛЕ ВТОРОЙ ВАКЦИНАЦИИ

ПРОГНОЗНЫЙ ИММУНИТЕТ - НЕ МЕНЕЕ ГОДА
НО ТОЧНО БУДЕТ ИЗВЕСТНО ПОСЛЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ПРИВИТЫМИ И ПЕРЕБОЛЕВШИМИ

ЗАРАЗИТЬСЯ COVID-19 НЕПОСРЕДСТВЕННО ОТ ВАКЦИН НЕВОЗМОЖНО!

ФАКТЫ О ВАКЦИНАЦИИ

ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19 ТРЕБУЮТСЯ ДВЕ ДОЗЫ ВАКЦИНЫ

- ПЕРВОЕ ВВЕДЕНИЕ
- ВТОРОЕ ВВЕДЕНИЕ ЧЕРЕЗ 2 ИЛИ 3 НЕДЕЛИ (В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАКЦИНЫ)



ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ОТ COVID-19 МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ — ЭТО НОРМАЛЬНО

- КРАТКОВРЕМЕННОЕ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- СЛАБОСТЬ
- БОЛЬ В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА
- ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ
- СЫПЬ
- АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ
- ПРИПУХЛОСТЬ В МЕСТЕ ВВЕДЕНИЯ ВАКЦИНЫ

ТАКИЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ВВЕДЕНИЯ ПРЕПАРАТА НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ К ПРОВЕДЕНИЮ ВТОРОГО ЭТАПА ВАКЦИНАЦИИ

ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ COVID-19 НАДО ПРОДОЛЖАТЬ СОБЛЮДАТЬ ВСЕ МЕРЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

НОСИТЬ МАСКИ, ПЕРЧАТКИ, ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ И СОБЛЮДАТЬ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ

ВАЖНО!

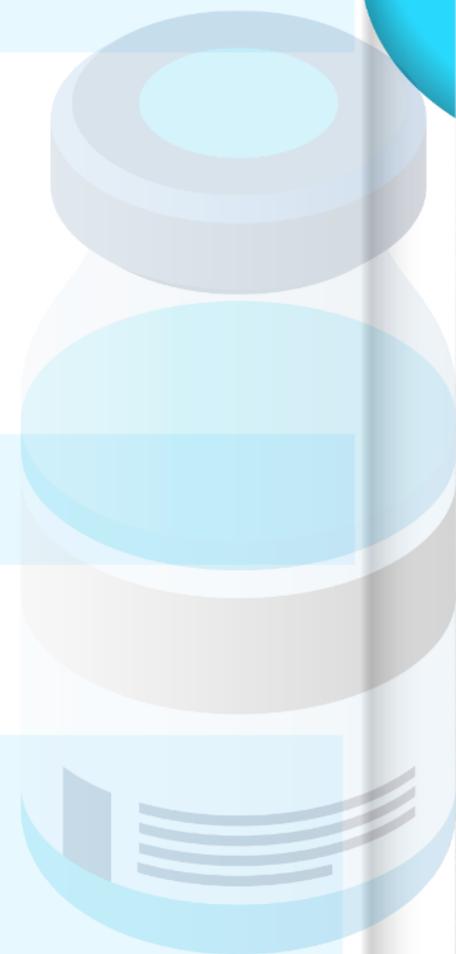
ОТ ВАКЦИНЫ НЕВОЗМОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ COVID-19

НИ В ОДНОЙ ВАКЦИНЕ ПРОТИВ COVID-19, РАЗРАБОТАННОЙ В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ, НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ЖИВОЙ ВИРУС, ВЫЗЫВАЮЩИЙ ЗАБОЛЕВАНИЕ

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВАКЦИНАЦИИ:

- ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ
- ОБОСТРЕНИЕ ХРОНИЧЕСКОЙ СОМАТИЧЕСКОЙ ПАТОЛОГИИ
- АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ К КОМПОНЕНТАМ ВАКЦИНЫ
- БЕРЕМЕННОСТЬ
- ЛАКТАЦИЯ
- ТЯЖЁЛЫЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ В ПРОШЛОМ

ВАКЦИНАЦИЯ НЕ МЕНЕЕ 70% НАСЕЛЕНИЯ ПОЗВОЛИТ СОЗДАТЬ КОЛЛЕКТИВНЫЙ ИММУНИТЕТ И ПРЕКРАТИТЬ ПАНДЕМИЮ COVID-19





КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ COVID-19



- ▶ ПОСЛЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ > 2-3 МЕСЯЦЕВ ДЛЯ ПОЛНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ
- ▶ ОРГАНИЗМ МОЖЕТ БЫТЬ ОСЛАБЛЕН, ВАЖНО НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ
- ▶ ВЫПОЛНЯЙТЕ ВСЕ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА, НЕ ПРЕРЫВАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ:



СЛАБОСТЬ, БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ ВСЕ И СРАЗУ, ЧАЩЕ ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ, ДОБАВЬТЕ ДНЕВНОЙ СОН, СОХРАНЯЙТЕ И ПОНЕМНОГУ УВЕЛИЧИВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ



СОН

СПИТЕ В ТЕМНОЙ, ХОРОШО ПРОВЕТРИВАЕМОЙ КОМНАТЕ 8-9 ЧАСОВ



СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ, ПАМЯТИ

ЧИТАЙТЕ КНИГИ, РЕШАЙТЕ ГОЛОВОЛОМКИ, КРОССВОРДЫ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАЛЕНДАРЬ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЕЛ, ВЕДИТЕ ДНЕВНИК. МЕНЬШЕ СМОТРИТЕ ТЕЛЕВИЗОР, ОГРАНИЧЬТЕ ВРЕМЯ В ИНТЕРНЕТЕ



ФИЗИЧЕСКАЯ СЛАБОСТЬ

ВЫПОЛНЯЙТЕ ПРОСТЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, БОЛЬШЕ ХОДИТЕ ПЕШКОМ



ОДЫШКА

ДЕЛАЙТЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА), ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, ГУЛЯЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА

ЕШЬТЕ ЗДОРОВУЮ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ ЧАСТО, НО НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ. ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА, ДОБАВЬТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



СЕРДЦЕ

ОГРАНИЧЬТЕ НАПИТКИ С КОФЕИНОМ, ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ



ПОМНИТЕ!!!! ПЕРЕНЕСЕННЫЙ COVID-19 НЕ ГАРАНТИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТОЙКОГО ИММУНИТЕТА

ВОЗМОЖНО ПОВТОРНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ

ПРОДОЛЖАЙТЕ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ (МАСКА, ПЕРЧАТКИ). СОБЛЮДАЙТЕ СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ, СЛЕДИТЕ ЗА ГИГИЕНОЙ РУК



**Спасибо
за внимание!**