

Что мы не знаем про грипп?!

Грипп – острая инфекционная болезнь. Возможные **осложнения**: пневмония, отит, синусит, бронхит, бронхиолит, менингит и др.

Источник инфекции – больной человек особенно опасен в первые дни болезни с 1 по 7 день

Острый период болезни сопровождается высокой температурой, головной болью, болью в мышцах и суставах (ломота), затем последуют насморк, кашель и боль в горле.

Вирусы **ГРИППА** живут на руках человека **5 минут**, от **2** до 9 часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов на металле и пластмассе, **10** суток - на поверхности стекла.



Вирус гриппа представляет опасность для каждого человека, особенно:

- детей до 3-х лет, потому что у них снижен иммунитет в силу возрастных особенностей;
- пожилых людей;
- беременных;
- лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

Факторы передачи вируса гриппа являются:

- при кашле и чихании больного человека (мелкие капли распространяются до **2-3** метров);
- предметы общего пользования (деньги, банковские карты, мобильные телефоны – на которых оседают вирусы гриппа).



Профилактика ГРИППА

Специфическая



Самым эффективным способом профилактики ГРИППА и его тяжелых последствий является ВАКЦИНАЦИЯ! Вакцинация особенно необходима лицам из группы риска:

- ✓ беременным;
- ✓ детям с 6-ти месяцев;
- ✓ пожилым людям;
- ✓ лицам со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями;
- ✓ людям с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы;
- ✓ лицам из групп профессионального риска (медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).



Вакцинопрофилактика проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости. **Провакцинироваться** можно в медицинском учреждении, а также прививку могут сделать мобильные прививочные бригады.

Детям вакцинопрофилактику организуют в ДДУ и школах, только с письменного разрешения родителей.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора
8 800 555 49 43

Неспецифическая

- ✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Периодичность смены маски каждые 3 часа;



✓ Соблюдайте правила личной гигиены (регулярно мойте руки, особенно после посещения улицы);



✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей;

- ✓ Проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;



✓ Укрепляйте иммунитет (сбалансированное питание, прием продуктов богатых витаминами, особенно содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);



- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой;
- ✓ Одевайтесь по погоде.



ГРИПП в общественном транспорте?

Грипп – острая инфекционная болезнь. Возможные осложнения: пневмония, отит, синусит, бронхит, бронхиолит, энцефалит и др.

Источник инфекции – больной человек особенно опасен в первые дни болезни с **1-7** день.

Все, кто пользуются общественным транспортом относятся к высокой категории риска заболевания ГРИППом:

- ✓ Массовое скопление людей, в т.ч. больные гриппом;
- ✓ Грязные руки, деньги, поручни, сиденья – на которых оседают вирус ГРИППа;
- ✓ Отсутствие какой-либо обработки дезинфицирующими средствами поверхностей;
- ✓ Перепады температуры – риск перегрева и охлаждения.



Вирусы ГРИППа – живут на руках человека **5** минут, от **2** до **9** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов на металле и пластмассе, **10** суток – на поверхности стекла.

Вирус гриппа представляет опасность для каждого человека, особенно:

Симптомы: высокая температура, озноб и слабость, головная боль, боли в мышцах и суставах (ломота), затем последуют насморк, кашель и боль в горле.

- деток до 3-х лет, потому что у них снижен иммунитет в силу возрастных особенностей;
- пожилых людей;
- беременных;
- лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

Факторы передачи:

- ✓ при кашле или чихании больного человека (мелкие капли, содержащие вирус в воздухе распространяются на расстояние до **2-3** метров капли);
- ✓ предметы общего пользования (деньги, банковские карты, мобильные телефоны – на которых оседают вирусы гриппа).



Профилактика ГРИППА

специфическая:

Самым эффективным способом профилактики ГРИППА и его тяжелых последствий является ВАКЦИНАЦИЯ!

Вакцинация особенно необходима лицам из группы риска:

- ✓ беременным;
- ✓ детям с 6-ти месяцев;
- ✓ пожилым людям;
- ✓ лицам со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями;
- ✓ людям с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы;
- ✓ лицам из групп профессионального риска (медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).



Вакцинация проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости в медицинских организациях, также прививку могут сделать мобильные прививочные бригады.

неспецифическая:

- ✓ Соблюдайте правила личной гигиены (регулярно мыть руки, особенно после посещения улиц, используйте кожные антисептики);
- ✓ Пользуйтесь маской, необходимость смены маски через каждые 3 часа;
- ✓ Максимально сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей;
- ✓ Укрепляйте иммунитет (сбалансированное питание, прием продуктов богатых витаминами, особенно содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);
- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь;
- ✓ Занимайтесь физкультурой;
- ✓ Одевайтесь по погоде.



Единый консультационный центр Роспотребнадзора
8 800 555 49 43

Особенности передачи ГРИППа в торговом центре Как защитить себя и других от ГРИППа?

Грипп – входит в тройку самых заразных болезней на Земле. **Грипп** – серьезное заболевание опасное своими осложнениями: пневмония, отит, синусит, бронхит, бронхиолит, менингит и др.



Источник инфекции – больной человек особенно опасен в первые дни болезни с 1 по 7 день

Самый распространённый путь передачи вируса **ГРИППа** **воздушно-капельный** (при кашле, чихании, разговоре). При кашле или чихании вирус в воздухе распространяется на расстояние до **2-3 метров**. **1** заболевший может заразить до **40** здоровых людей.

Возможен **контактно-бытовой** путь - например, через заражённые предметы обихода: деньги, банковские карты, телефон и др.

Что же нужно знать, чтоб уберечь себя и своих близких от вируса **ГРИППа** в общественных местах, в торговом центре, в гипермаркете, в магазине?

Факторы риска:



✓ Массовое скопление людей (где могут оказаться больные люди). Особую опасность представляют игровые зоны для детей разных возрастов.

✓ Грязные руки, деньги, банковские карты, мобильный телефон - на которых оседают вирус

Вирусы ГРИППа живут на руках человека **5 минут**, от **2 до 9 часов** в воздухе закрытых помещений, где находится больной,

24-48 часов на металле и пластмассе,

10 суток – на поверхности стекла, до **17 дней** – в кошельке на денежных купюрах.



ГРИППа:

Симптомы: высокая температура, озноб и слабость, головная боль, боли в мышцах и суставах (ломота), спустя 3 дня последуют насморк, кашель и боль в горле.

Профилактика ГРИППА

Специфическая

Самым эффективным способом профилактики ГРИППА и его тяжелых последствий является **ВАКЦИНАЦИЯ!!!** Защитный эффект от вакцинации сохраняется до **12** месяцев.



Особенно необходима вакцинопрофилактика работникам сферы торговли, общественного питания и всего персонала торгового центра, т.к. осуществляют обслуживание население.

Сентябрь, октябрь – самое благоприятное время для вакцинации, ведь для формирования иммунитета требуется 1 – 2 недели, у лиц с ослабленным иммунитетом 1-1,5 месяца после прививки.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора
8 800 555 49 43

Неспецифическая

- ✓ **Соблюдайте правила личной гигиены** (регулярно мойте руки с мылом, особенно после посещения улиц, мест скопления людей или протирайте их дезинфицирующими салфетками).
- ✓ **Избегайте близкого контакта с заболевшими людьми**, которые имеют явные признаки заболевания (кашляют, чихают). Соблюдайте расстояние не менее **2-3** метра от больных.
- ✓ **Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.** Гриппозный вирус распространяется этими путями.
- ✓ **Максимально сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.**
- ✓ **Используйте одноразовую маску** (в магазинах, рынках и др.). Помните, её необходимо менять каждые **3** часа.
- ✓ **В период подъёма заболеваемости не водите детей гулять в торговый центр. Конечно, гулять необходимо, но лучше в парках на свежем воздухе.**
- ✓ **Одевайтесь по погоде.**
- ✓ **Укрепляйте иммунитет** (полноценный сон, физическая активность, сбалансированное питание, приём продуктов богатых витаминами, особенно содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).



ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ — БЕРЕГИСЬ, ГРИПП!



*Жизнь в городе сопряжена со множеством опасностей, и одна из главных – инфекции. Любой, кто оказался в транспорте – потенциальная жертва воздушно-капельных инфекций. **Помните!** Возможно одновременное заражение гриппом и коронавирусом.*

Источник инфекции – больной человек. Вирус выделяется с каплями слюны при разговоре, кашле, чиханье до 5—7-го дня болезни и распространяется на расстояние до 2-3 метров. Возможен контактно-бытовой путь передачи (через деньги, пластиковые карты, поручни...)

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ:

Сделайте прививку.

Для формирования иммунитета требуется 1-2 недели, лицам с ослабленным здоровьем 1-1,5 месяца после прививки.

Вакцинация является самым эффективным способом профилактики гриппа и его тяжелых последствий!



- ◆ Часто мойте руки!
- ◆ В общественных местах надевайте маску и перчатки.
- ◆ Избегайте мест массового скопления людей, и контактов с заболевшими людьми.
- ◆ Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- ◆ Чтобы «чихать» на вирус-научитесь чихать правильно! Правильно чихать, прикрываясь платком, локтем или плечом.



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Единый консультационный центр Роспотребнадзора 8 800 555 49 43