



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
 Единый консультационный центр  
 Роспотребнадзора 8-800-855-49-43

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА - ВАКЦИНАЦИЯ!

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ**

**ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!**



**ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Подробнее на [www.rosotrebнадzor.ru](http://www.rosotrebнадzor.ru)

**Внебольничная пневмония** – это острое воспаление легких, которое возникает вне медицинского учреждения (во внебольничных условиях), либо диагностированное в первые двое суток (48 часов) с момента доставки больного в стационар.

Инфекция передается воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре).

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителя.

Вызвать воспаление легочной ткани могут различные инфекционные агенты:

- ✓ бактерии,
- ✓ вирусы,
- ✓ грибы,
- ✓ простейшие.

К основным симптомам пневмонии относятся:

- лихорадка (температура 38-40 °С),
- кашель (выделение мокроты),
- боль в грудной клетке,
- одышка,
- немотивированная слабость, утомляемость.

**Факторы риска развития пневмонии**

-  **Детский возраст**
-  **Вредные привычки**
-  **Иммунодефицитные состояния**
-  **Переохлаждение организма**
-  **ОРВИ, грипп**
-  **Возраст старше 60 лет**
-  **Хронические заболевания**

! Пневмония относится к тем опасным заболеваниям, которые легче предупредить, чем после заниматься изнурительным лечением.

**Неспецифические меры профилактики пневмонии**

- здоровый образ жизни, отказ от курения и алкоголя, сбалансированное и рациональное питание.
  - соблюдение правил личной гигиены, режимов уборки и проветривания помещений.
  - закалывание. Закаливающие процедуры укрепляют иммунную защиту и повышают сопротивляемость организма любым инфекциям.
  - укрепление иммунитета.
  - необходимо избегать переохлаждений.
  - занятия дыхательной гимнастикой, которая направлена на улучшение вентиляции легких.
  - излечение хронических очагов инфекции.
  - ограничение контакта с больными.
- В случае заболевания, не стоит идти на работу или вести ребенка в сад, школу, так как можно заразить людей, находящихся в контакте.**
- Не занимайтесь самолечением!** Вызовите врача на дом или обратитесь за медицинской помощью в медицинское учреждение.

### Памятка «Профилактика пневмонии»

**Пневмония** – это острое воспаление легких, которое возникает вне медицинского учреждения (во внебольничных условиях), либо диагностированное в первые двое суток (48 часов) с момента доставки больного в стационар.

Инфекция передается воздушно-капельным путем (при кашле, чихании, разговоре).

Источником инфекции является больной человек или носитель возбудителя.

Вызвать воспаление легочной ткани могут различные инфекционные агенты:

- ✓ бактерии,
- ✓ вирусы,
- ✓ грибы,
- ✓ простейшие.

К основным симптомам пневмонии относятся:

- лихорадка (температура 38-40 °С),
- кашель (выделение мокроты),
- боль в грудной клетке,
- одышка,
- немотивированная слабость, утомляемость.

**Факторы риска развития пневмонии**

- Детский возраст
- Вредные привычки
- Иммунодефицитные состояния
- Переохлаждение организма
- ОРВИ, грипп
- Возраст старше 60 лет
- Хронические заболевания

**Особенности профилактики**

Здоровый образ жизни, отказ от курения и алкоголя, сбалансированное и рациональное питание.

Соблюдение правил личной гигиены, режимов уборки и проветривания помещений.

Закаливание. Закаливающие процедуры укрепляют иммунную защиту и повышают сопротивляемость организма любым инфекциям.

Укрепление иммунитета.

Необходимо избегать переохлаждений.

Занятия дыхательной гимнастикой, которая направлена на улучшение вентиляции легких.

Излечение хронических очагов инфекции.

Ограничение контакта с больными.

**Основные симптомы**

Специфические признаки и характерные симптомы пневмонии:

- Температура:** Повышение температуры тела (лихорадка).
- Кашель:** Кашель, часто влажный, с выделением мокроты.
- Одышка:** Затрудненное дыхание, одышка.
- Боль:** Боль в грудной клетке, усиливающаяся при кашле или глубоком дыхании.

**Меры профилактики**

- Здоровый образ жизни, отказ от курения и алкоголя, сбалансированное и рациональное питание.
- Соблюдение правил личной гигиены, режимов уборки и проветривания помещений.
- Закаливание. Закаливающие процедуры укрепляют иммунную защиту и повышают сопротивляемость организма любым инфекциям.
- Укрепление иммунитета.
- Необходимо избегать переохлаждений.
- Занятия дыхательной гимнастикой, которая направлена на улучшение вентиляции легких.
- Излечение хронических очагов инфекции.
- Ограничение контакта с больными.

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ОРВИ И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

<p><b>ВАКЦИНАЦИЯ</b></p> <p>Самым эффективным способом профилактики гриппа является <b>ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ</b>. Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.</p> 	<p><b>ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ</b></p> <p>Избегать дружеских рукопожатий, поцелуев, объятий. При необходимости посещения общественных мест соблюдайте дистанцию в 1,5-2 м.</p> 	<p><b>ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ</b></p> <p>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><b>ГИГИЕНА РУК</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, санузлов, перед приемом пищи;</li> <li>использовать кожные антисептики (не менее 60% спирта) в случае отсутствия возможности мытья рук.</li> </ul> 	<p><b>ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ</b></p> <p>Составьте план питания. Разнообразьте рацион питания. Не пере едайте! Уменьшите количество сахара и соли в рационе. Соблюдайте питьевой режим.</p> 	<p><b>СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА</b></p> 
<p><b>ГИГИЕНА В ПОМЕЩЕНИЯХ</b></p> <p>Старайтесь чаще проводить влажные уборки. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.). Регулярное проветривание помещений.</p> 	<p><b>ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК</b></p> <p>Не курите и не употребляйте алкоголь или др. психоактивные вещества, чтобы поддаться свои эмоции.</p> 	<p><b>ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b></p> 
<p><b>РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ</b></p> <p>Здоровыми не касаться руками носа, рта и глаз. Больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя.</p> 	<p><b>УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА</b></p> <p>Старайтесь больше двигаться (танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей - уборка и др.)</p> 	<p><b>ПСИХОГИГИЕНА</b></p> <p>Сохраните спокойствие. Ограничьте информационный поток (СМИ и др.). Не доверяйте слухам и сами их не распространяйте! Сохраняйте привычный круг общения, общайтесь онлайн.</p> 

# ГРИПП! ОРВИ

Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

### ПРОФИЛАКТИКА



	Ведите здоровый образ жизни		Делайте прививку до начала эпидемии
	Используйте одноразовые салфетки		Регулярно мойте руки с мылом
	Избегайте контактов с больными		Улыбайтесь

### СИМПТОМЫ



- Боль в глазах**
- Кашель**
- Высокая температура**
- Ломота в костях**
- Озноб**

### ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО

				
Вызвать врача	Соблюдать постельный режим	Проветривать помещение	Использовать средства защиты	Пить много теплой жидкости