РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ 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 брусничный 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

COVID-19

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НА ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

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

1. **На период ограничительных мероприятий необходимо исключить, а, если такое невозможно, то максимально ограничить контакты детей.**

2. Для максимального снижения риска инфицирования детям лучше оставаться дома. При этом необходимо регулярно проветривать помещение, не реже 1 раза в день проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств. Важно сразу провести дезинфекцию помещения, а также предметов, упаковки продуктов после доставки их домой.

3. Нужно полностью исключить посещения каких-либо учреждений, мест общественного питания, торговли, образовательных и развлекательных центров, а также других мест общественного пользования.

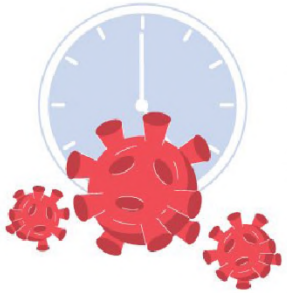
4. **К местам общественного пользования, которые не следует посещать, относятся детские площадки дворов и парков.**

5. Гулять с детьми можно на собственных приусадебных участках и площадках, находящихся в индивидуальном пользовании.

6. Посещение лесопарковых зон возможно только при исключении общения с другими взрослыми и детьми, при отсутствии вокруг других отдыхающих.

7. Перед вынужденным выходом из квартиры ребенку по возможности нужно объяснить, что за пределами квартиры нельзя прикасаться руками к лицу и к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

8. После возвращения домой необходимо обработать руки дезинфицирующим средством, снять одежду, тщательно с мылом помыть руки и другие открытые участки кожи, особо обратив внимание на лицо, прополоскать рот, аккуратно промыть нос (неглубоко).



9. **Следует помнить, что при достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.**

COVID-19

ОБ ОГРАНИЧЕНИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ГАДЖЕТОВ

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

1. ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ

2. ПРЕДУСМОТРИТЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

4. СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

COVID-19

О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

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

МЕТОДИКА МЫТЬЯ РУК

1. СНИМИТЕ УКРАШЕНИЯ, ЗАКАТАЙТЕ РУКАВА

2. СМОЧИТЕ РУКИ В ТЕПЛОЙ ВОДЕ

3. НАМЫЛЬТЕ РУКИ

4. ПРОМОЙТЕ С ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЫ

5. ПРОМОЙТЕ МЕСТА МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ

6. ОТДЕЛЬНО ПРОМОЙТЕ БОЛЬШИЕ ПАЛЬЦЫ

7. ПРОМОЙТЕ СКЛАДКИ И КОЖУ ПОД НОГТЯМИ

8. РАСТИРАЙТЕ ЦЕНТР ЛАДОНЕЙ

9. ОБИЛЬНО ОПОЛОСНИТЕ

10. ПРОСУШИТЕ

КОГДА МЫТЬ?

ДО:
- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Перед проведением манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:
- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- После ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте

COVID-19

КАК ВЫБРАТЬ АНТИСЕПТИК ДЛЯ РУК

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

1. ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ

2. НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ПОМЫТЬ РУКИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ

3. ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СОСТАВ АНТИСЕПТИКА

4. ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ

COVID-19

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ: ДЕЗИНФЕКЦИЯ У СЕБЯ ДОМА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА

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

ДВЕРНЫЕ РУЧКИ

ВЫКЛЮЧАТЕЛИ

РУЧКИ ШКАФОВ

СПИНКИ СТУЛЬЕВ, НЕ ОБИТЫЕ ТКАНЬЮ И МЯГКИМ ПОРИСТЫМ МАТЕРИАЛОМ

ПИСЬМЕННЫЙ СТОЛ

ЖУРНАЛЬНЫЕ СТОЛИКИ И ПРОЧИЕ ЖЕСТКИЕ ПОВЕРХНОСТИ

КУХОННЫЕ СТОЛЕШНИЦЫ

БЫТОВАЯ ТЕХНИКА

СМЕСИТЕЛИ

РАКОВИНЫ

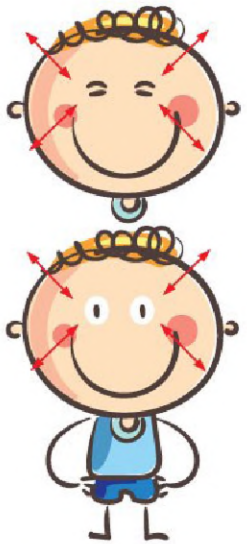
ТУАЛЕТНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ (ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ, РАСЧЕСКИ И ПР.)

ТУАЛЕТ (УНИТАЗ, ВАННА, ДУШЕВАЯ КАБИНА, БИДЕ)

РОСПОТРЕБНАДЗОР

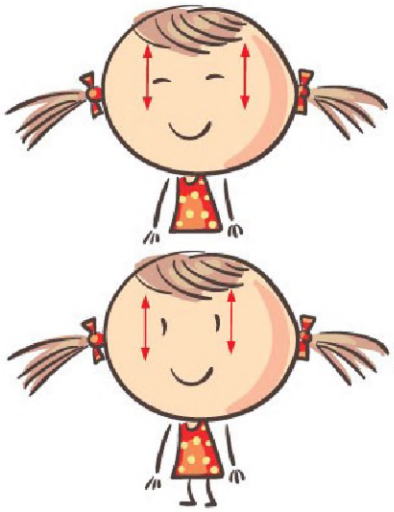
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ



Зажмурьтесь, затем широко откройте глаза. Повторите

4-5 раз



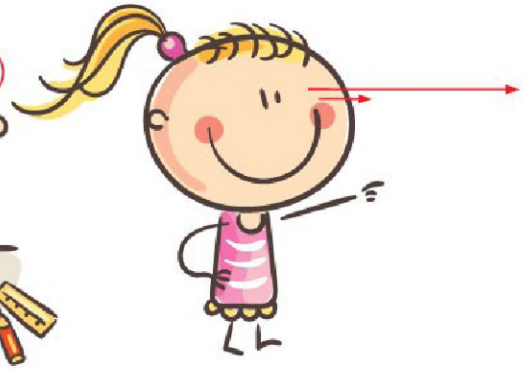
Интенсивно моргайте около

10 секунд

Посмотрите прямо перед собой, посмотрите на кончик своего носа

4-5 раз

Не поворачивая голову, посмотрите сначала вверх, вправо, вниз, влево. Повторите 4-5 раз. Затем сделайте это упражнение с вращением глазами в обратную сторону



Посмотрите вдаль, затем переведите взгляд на любой близко расположенный предмет.

4-5 раз

Закройте глаза и отдохните 2 минуты

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru