Приложение 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Профилактика ОРВИ и гриппа** **Грипп** –воздушно-капельная вирусная инфекция. Источником инфекции является больной человек в течение 7 дней от начала заболевания.  Вирус гриппа очень быстро распространяется. При чихании, кашле и даже разговоре из носоглотки больных в окружающую среду выбрасываются частицы слюны и мокроты вместе с вирусами гриппа.  Если **больной прикроется носовым платком** во время чихания, то количество выбрасываемых в воздух аэрозольных частиц снизится в 10-70 раз, а при **использовании марлевой повязки** вирус и вовсе не выделяется в окружающую среду.  Возможна **передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду**. Болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 0С, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.**Что делать, если вы заболели?**При появлении первых симптомов необходимо **немедленно обратиться к врачу**. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически **запрещено** **заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни.****В целях профилактики гриппа и ОРВИ** необходимо:- Принимать витаминно-минеральные комплексы, витамины А, С, В, сироп из плодов шиповника, употреблять в пищу продукты, содержащие фитонциды – лук, чеснок;- Соблюдать правила личной гигиены. Возьмите себе за правило, как можно чаще тщательно мыть (или обрабатывать антисептиком) руки, особенно после соприкосновений с ручками дверей, уборными. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот;- Применяйте одноразовые медицинские маски! Причем одевать ее стоит как раз на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании. Основная мера профилактики гриппа – **ВАКЦИНАЦИЯ!!!** Развитие иммунитета начинается уже со 2-го дня после прививки и достигает максимума на 15 - 30-й день.  |  | **Профилактика ОРВИ и гриппа**  **Грипп** –воздушно-капельная вирусная инфекция. Источником инфекции является больной человек в течение 7 дней от начала заболевания.  Вирус гриппа очень быстро распространяется. При чихании, кашле и даже разговоре из носоглотки больных в окружающую среду выбрасываются частицы слюны и мокроты вместе с вирусами гриппа.  Если **больной прикроется носовым платком** во время чихания, то количество выбрасываемых в воздух аэрозольных частиц снизится в 10-70 раз, а при **использовании марлевой повязки** вирус и вовсе не выделяется в окружающую среду.  Возможна **передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду**. Болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 0С, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.**Что делать, если вы заболели?**При появлении первых симптомов необходимо **немедленно обратиться к врачу**. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически **запрещено** **заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни.****В целях профилактики гриппа и ОРВИ** необходимо:- Принимать витаминно-минеральные комплексы, витамины А, С, В, сироп из плодов шиповника, употреблять в пищу продукты, содержащие фитонциды – лук, чеснок;- Соблюдать правила личной гигиены. Возьмите себе за правило, как можно чаще тщательно мыть (или обрабатывать антисептиком) руки, особенно после соприкосновений с ручками дверей, уборными. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот;- Применяйте одноразовые медицинские маски! Причем одевать ее стоит как раз на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании. Основная мера профилактики гриппа – **ВАКЦИНАЦИЯ!!!** Развитие иммунитета начинается уже со 2-го дня после прививки и достигает максимума на 15 - 30-й день.  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Памятка о мерах профилактики коронавирусной инфекции**  В связи с неблагополучной ситуацией, связанной с новым коронавирусом в Китайской Народной Республике (КНР),  Роспотребнадзором продолжается проведение комплекса противоэпидемических мероприятий по недопущению завоза данного инфекционного заболевания на территорию Российской Федерации.  Коронавирус способен провоцировать поражение дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы. Рекомендуется воздержаться от посещения КНР до стабилизации эпидемиологической ситуации.  Чтобы снизить риск заражения новым коронавирусом при возникшей необходимости посещения КНР, обязательно соблюдайте меры предосторожности: **Мойте руки с мылом и водой или используйте антисептические спиртосодержащие средства;** **При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой;****Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп;****-Готовьте мясо и яйца до полной готовности;****-Избегайте незащищенного контакта с живыми дикими или сельскохозяйственными животными;****Избегайте незащищенного контакта с больными (включая касания руками глаз, носа или рта) и с живыми сельскохозяйственными или дикими животными.**  При первых признаках заболевания необходимо обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения. При обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации необходимо обязательно информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР.  |  | **Памятка о мерах профилактики коронавирусной инфекции**  В связи с неблагополучной ситуацией, связанной с новым коронавирусом в Китайской Народной Республике (КНР),  Роспотребнадзором продолжается проведение комплекса противоэпидемических мероприятий по недопущению завоза данного инфекционного заболевания на территорию Российской Федерации.  Коронавирус способен провоцировать поражение дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, нервной системы. Рекомендуется воздержаться от посещения КНР до стабилизации эпидемиологической ситуации.  Чтобы снизить риск заражения новым коронавирусом при возникшей необходимости посещения КНР, обязательно соблюдайте меры предосторожности: **Мойте руки с мылом и водой или используйте антисептические спиртосодержащие средства;** **При кашле и чихании прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой;****Избегайте близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп;****-Готовьте мясо и яйца до полной готовности;****-Избегайте незащищенного контакта с живыми дикими или сельскохозяйственными животными;****Избегайте незащищенного контакта с больными (включая касания руками глаз, носа или рта) и с живыми сельскохозяйственными или дикими животными.**  При первых признаках заболевания необходимо обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения. При обращении за медицинской помощью на территории Российской Федерации необходимо обязательно информировать медицинский персонал о времени и месте пребывания в КНР. |