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. |