

Как не заболеть ОРВИ

- 1 **Соблюдайте режим дня**
- 2 **Будьте физически активными**
- 3 **Поддерживайте чистоту дома**
- 4 **Другие рекомендации:**
 - сведите к минимуму пребывание в местах скопления людей в период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ,
 - соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом,
 - используйте маски в общественных местах,
 - **своевременно прививайтесь против гриппа!**

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер., д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



ОРВИ



<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

<http://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

Что такое ОРВИ

- острая вирусная инфекция, поражающая дыхательные пути
- самая распространенная группа инфекций, возбудители которых – вирусы.

ОРВИ передается

преимущественно воздушно-капельным путём. Также, вирусы ОРВИ могут передаваться контактно-бытовым путем. Человек может быть заразен еще до проявления первых клинических симптомов ОРВИ.

В большинстве случаев инфекция проявляется в виде общей слабости, лихорадки, боли и першения в горле, насморка, чихания, головной боли и боли в мышцах.

Внимание!
Применение антибиотиков при ОРВИ не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

Лечение ОРВИ

у взрослых и детей симптоматическое: обильное питье, при необходимости - жаропонижающее.

Более подробное лечение согласовывается с врачом.

Если вы или ребенок заболели

Оставайтесь дома, не посещайте общественные места, школу, работу.

Соблюдайте все рекомендации врача.

При необходимости (высокая температура, слабость и т.д) соблюдайте постельный режим.

При нормальном самочувствии можно гулять. Главное, не контактировать с людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования.



Когда пора обратиться к врачу

- нет положительной динамики: температура не снижается, симптомы болезни нарастают
- появились высыпания на коже
- затруднено дыхание, появилась одышка
- появились симптомы обезвоживания: сухость кожи, отсутствие мочеиспускания.



Можно ли заболеть гриппом после прививки?



Да, но благодаря вакцинации:

Заболевание будет протекать в **ЛЕГКОЙ** форме

Риск развития осложнений гриппа **МИНИМАЛЕН**

Выздоровление наступит **БЫСТРЕЕ**





Грипп. Почему каждый год новая прививка?



Вирус гриппа
мутирует

Состав вакцин ежегодно
обновляется
в соответствии
с прогнозом ВОЗ
на предстоящий год

Иммунный ответ
организма
на вакцинацию
ослабевает
с течением времени

Прививаться от гриппа необходимо
ежегодно!





ГАДЖЕТЫ – ИСТОЧНИКИ ИНФЕКЦИИ

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ГАДЖЕТАМИ?

- СОБЛЮДАТЬ ТРЕБОВАНИЯ К ГИГИЕНЕ РУК
- РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ
- ЧЕХОЛ ПРИ ОБРАБОТКЕ СНИМАТЬ И ОБРАБАТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНО

КАК ОБРАБАТЫВАТЬ ГАДЖЕТЫ

- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ПОВЕРХНОСТЕЙ
- УЧИТЫВАТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ГАДЖЕТОВ: ВОЗМОЖНОСТЬ ИХ МЫТЬЯ И СОВМЕСТИМОСТЬ С ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ
- НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ЭЛЕКТРОНИКИ МОЖНО ПОМЕСТИТЬ В СПЕЦИАЛЬНЫЕ ГЛАДКИЕ ЧЕХЛЫ – ЭТО УПРОЩАЕТ ИХ ОБРАБОТКУ

ТЕЛЕФОН СЛЕДУЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ, ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА И Т. Д. ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕЧЕРОМ - В КОНЦЕ РАБОЧЕГО ДНЯ



COVID -19:

ПОЧЕМУ ВАЖНО НОСИТЬ

МАСКИ?



МАКСИМАЛЬНЫЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



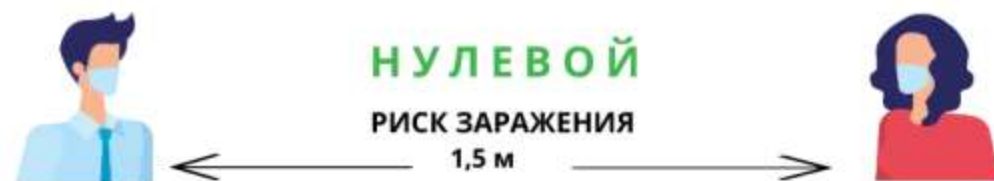
ВЫСОКИЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



СРЕДНИЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



МИНИМАЛЬНЫЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



НУЛЕВОЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



COVID-19 ИЛИ ГРИПП ?

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ

СИМПТОМЫ

ГРИПП	ЖАР (ЧАСТО- ВНЕЗАПНОЕ НАЧАЛО)	ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	КАШЕЛЬ	БОЛЬ В ГОРЛЕ	ОЗНОБ	МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ
COVID-19	ЖАР	УТОМЛЯЕМОСТЬ	КАШЕЛЬ (ОБЫЧНО СУХОЙ)	ЧУВСТВО «ЗАЛОЖЕННОСТИ» В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ	ОДЫШКА	ДИАРЕЯ, РВОТА (РЕДКО)

ТЯЖЕЛОЕ ТЕЧЕНИЕ

ГРИПП	<ul style="list-style-type: none"> МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ПНЕВМОНИЯ ВОЗМОЖЕН ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД
COVID-19	<ul style="list-style-type: none"> ПНЕВМОНИЯ ОСТРАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ОСТРЫЙ РЕСПИРАТОРНЫЙ ДИСТРЕСС СИНДРОМ СМЕРТЬ

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

ГРИПП	ЕСТЬ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, СПОСОБНЫЕ ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ, СОКРАТИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЛЕЗНИ
COVID-19	НЕТ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ, НО ОНИ РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ

ПРОФИЛАКТИКА



ЧАСТОЕ, ТЩАТЕЛЬНОЕ МЫТЬЕ РУК



РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ



ПРЕБЫВАНИЕ ДОМА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ



ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ С ИНФИЦИРОВАННЫМИ ЛЮДЬМИ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ



ЧЕК - ЛИСТ

ЧИСТОТЫ



COVID-19

ТО, К ЧЕМУ МЫ ПРИКАСАЕМСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСТЫМ



РУЧКИ ДВЕРЕЙ И
ШКАФОВ



НАСТЕННЫЕ
ВЫКЛЮЧАТЕЛИ



КНОПКИ БЫТОВЫХ
ПРИБОРОВ



ПОВЕРХНОСТИ
СТОЛЕШНИЦ, ПОЛОК



ПАНЕЛИ БЫТОВОЙ
ТЕХНИКИ



РАКОВИНЫ И
СМЕСИТЕЛИ



ПУЛЬТЫ



КЛАВИАТУРА
ОРГТЕХНИКИ И МЫШКА



КЛЮЧИ



ПРИДВЕРНЫЙ КОВРИК

ОЧИЩАЙТЕ ПРИ КАЖДОЙ УБОРКЕ!

egon.rospotrebnadzor.ru