

# Можно ли заболеть гриппом после прививки?



Да, но благодаря вакцинации:

Заболевание будет протекать в **ЛЕГКОЙ** форме

Риск развития осложнений гриппа **МИНИМАЛЕН**

Выздоровление наступит **БЫСТРЕЕ**





# 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

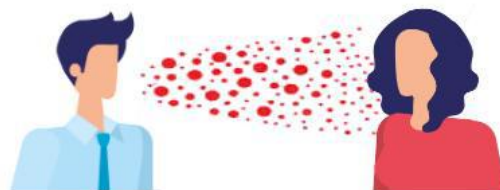
**ТЕЛЕФОН СЛЕДУЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ, ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА И Т. Д. ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕЧЕРОМ - В КОНЦЕ РАБОЧЕГО ДНЯ**



COVID -19:

ПОЧЕМУ ВАЖНО НОСИТЬ

МАСКИ?



**МАКСИМАЛЬНЫЙ**  
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



**ВЫСОКИЙ**  
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



**СРЕДНИЙ**  
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



**МИНИМАЛЬНЫЙ**  
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



**НУЛЕВОЙ**  
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ

1,5 м

## 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](mailto:cgon@cgon.ru);  
тел.: 8 (499) 241 86 28



# ОРВИ



## 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.





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

### 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



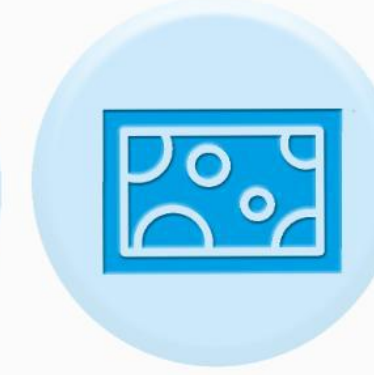
ПУЛЬТЫ



КЛАВИАТУРА  
ОРГТЕХНИКИ И МЫШКА



КЛЮЧИ



ПРИДВЕРНЫЙ КОВРИК

**ОЧИЩАЙТЕ ПРИ КАЖДОЙ УБОРКЕ!**

[egon.rospotrebnadzor.ru](http://egon.rospotrebnadzor.ru)