



**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН В  
НУРЛАТСКОМ, АКСУБАЕВСКОМ РАЙОНАХ**

---

# **ТРИФОНОВА АННА НИКОЛАЕВНА**

**НАЧАЛЬНИК ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОТДЕЛА  
УПРАВЛЕНИЯ РОСПОТРЕБНАДЗОРА ПО  
РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН В НУРЛАТСКОМ,  
АКСУБАЕВСКОМ РАЙОНАХ**

**«Профилактика гриппа»**





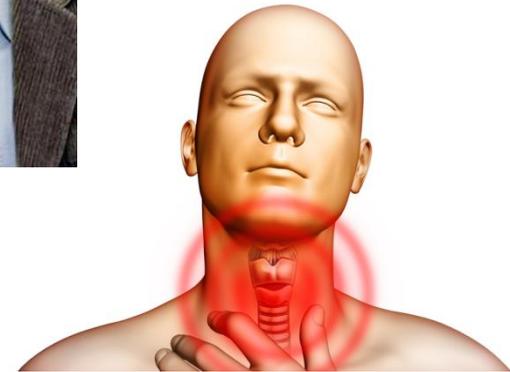
# «Профилактика гриппа»





# КАКИЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА:

- - резкое повышение температуры тела (выше 38°C) без каких-либо сопутствующих симптомов;
- - головная боль;
- - боль в мышцах;
- - боль в горле, кашель;
- - насморк, заложенность носа;
- - рвота и диарея.





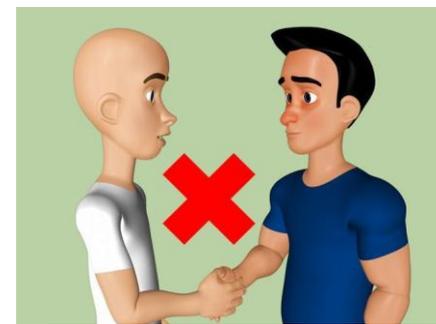
# КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ВИРУСОМ ГРИППА И ГДЕ:

- при контакте с больным человеком;
- при контакте с человеком с признаками гриппа на расстоянии до 2 м;
- дети могут заразиться в детском саду и школе, взрослые в общественных местах (театры, торговые центры).



# КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ:

- - **сделать прививку против гриппа!**
- -ограничить посещения мест большого скопления людей;
- - прикрывать нос и рот при чихании или кашле одноразовой салфеткой
- - при встрече с человеком с признаками гриппа, держитесь от него на расстоянии  $> 2$  м;
- - часто проветривать помещения;
- - влажная уборка помещений;
- - полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления;
- - не прикасаться к глазам, носу или рту немытыми руками;
- - придерживаться правил личной гигиены, часто мыть руки с мылом.





## ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:

- - вакцинироваться от гриппа нужно в осенний период ;
- - прививка не ослабляет, а наоборот, усиливает способность организма противостоять гриппу;
- - вакцинация проводится после осмотра врача.





## Для кого грипп опасный:

- - дети до 5 лет (особенно дети до 2 лет)
- - больные сахарным диабетом;
- - больные с хроническими заболеваниями легких;
- - беременные женщины;
- - люди с лишним весом;
- - больные с хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- - люди с другими хроническими заболеваниями
- люди старше 60 лет.

Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан)





# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ГРУППЫ РИСКА:



- медицинские работники;



- учителя и воспитатели;



- продавцы;



- водители, кондуктора;



- работники общественных мест.





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**  
**Сделай прививку сейчас,**  
**чтобы не болеть потом!**

