



10.08.2023 № 03-06/10563

На № _____ от _____

Министру
образования и науки
Республики Татарстан
Хадиуллину И.Г.

О направлении памяток

Уважаемый Ильсур Гараевич!

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)» в рамках выполнения мероприятий по государственной работе «Осуществление гигиенического воспитания и обучения населения, пропаганда здорового образа жизни» и реализации коммуникационной стратегии «Санпросвет» федерального проекта «Санитарный щит-безопасность для здоровья (предупреждение, выявление, реагирование)» в 2023 году с целью повышения уровня санитарной культуры населения и доверия граждан к принимаемым санитарно-эпидемиологическим мерам, направляет электронные версии памяток и видеоролик «О профилактике гриппа», «О профилактике новой коронавирусной инфекции» для информирования широкого круга лиц посредством размещения в подведомственных организациях Республики Татарстан.

Ссылка, доступная для скачивания: <https://disk.yandex.ru/i/Hj3nmt2fukHqvQ>

Приложение: на 9 л. в 1 экз.

Главный врач

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4B11D618699CBV8CD45D68899045999B
Владелец: Сизова Елена Петровна
Действителен с 17.05.2022 до 10.08.2023

Е.П. Сизова

Головлева Елена Александровна
8 (843) 221 90 66

Грипп: защищаем детей

Грипп – это острая респираторная вирусная инфекция, поражающая верхние и нижние дыхательные пути. *Грипп очень заразен и не щадит никого.* Чаще всего грипп осложняется воспалением легких (пневмония), бронхитом, поражением нервной системы, отитом, гайморитом, воспалением сердечной мышцы (миокардитом). В худшем случае может развиваться воспаление мозга и его оболочек.

Источник инфекции – больной человек.

Дети болевают гриппом в 4-5 раз чаще, чем взрослые. Это объясняется тем, что их иммунная система несовершенна. В группе особого риска находятся дети периода новорожденности, дети первого полугодия жизни, дети, посещающие детские организованные коллективы (детские сады, школы, спортивные секции).

От 6 месяцев до 5 лет течение болезни может быть очень тяжелым с развитием энцефалита.



Путь передачи инфекции преимущественно - **воздушно-капельный** при разговоре, кашле, чихании. При кашле или чихании вирус в воздухе распространяется на расстоянии несколько метров. Существует вероятность **контактной** передачи вируса через предметы обихода, детские игрушки, посуду, белье.



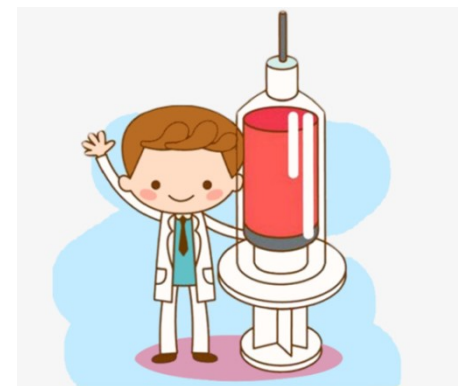
Симптомы гриппа



Профилактика гриппа



- **Вакцинация** - наиболее эффективная мера профилактики гриппа. Она показана детям, посещающим дошкольные учреждения, детям часто страдающим простудными заболеваниями, детям с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Вакцинация проводится с **начала осени** (сентябрь-ноябрь).
- Вакцинация **способствует выработке иммунитета** против вируса гриппа. Даже если привитой ребенок заболит, он перенесет заболевание в легкой форме, а шанс развития осложнений у таких детей невелик.
- Вакцинация против гриппа входит в национальный календарь профилактических прививок, может использоваться у детей с 6 месяцев.
- Вакцинация должна проводиться **ежегодно**.



При малейших признаках вирусной инфекции – обращайтесь к врачу!

Самолечение всегда опасно!

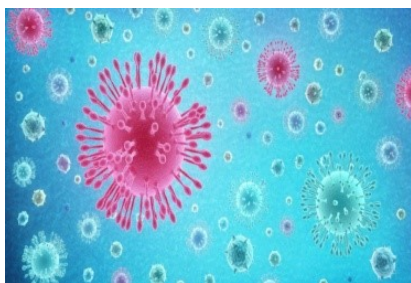
- Соблюдайте правила личной гигиены (мойте руки с мылом после посещения любых общественных мест, транспорта, после возвращения с улицы, перед едой; не трогайте лицо грязными руками);
- В период роста заболеваемости избегайте места скопления большого количества людей;
- Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющие видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание);
- Надевайте одноразовую медицинскую маску в местах скопления людей и транспорте. Её нужно менять каждые 2-3 часа;
- Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку;
- Следите за чистотой окружающих предметов, особенно гаджетов;
- Соблюдайте дистанцию, избегайте объятий и поцелуев;
- При кашле или чихании обязательно прикрывайте рот одноразовым платком, при отсутствии - локтевым сгибом;
- **Чаще гуляйте на открытом воздухе, закаливайтесь, высыпайтесь.**

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»



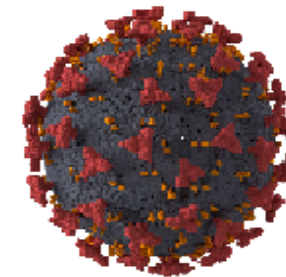
ГРИПП и COVID-19: есть вопрос!

Грипп и новая коронавирусная инфекция – это острые респираторные вирусные инфекции. Доказано, что одновременное заражение гриппом и коронавирусом делает течение каждой из инфекций тяжелее, увеличивает риск осложнений и летальных исходов. Вакцинация от гриппа и COVID-19 позволяет минимизировать эти риски. Сделанные вовремя прививки от коронавируса и гриппа позволят чувствовать себя в безопасности.



Если одновременно заболеть гриппом и COVID-19:

- болезнь будет протекать тяжелее;
- выше вероятность летального исхода;
- чаще требуются реанимационные мероприятия;
- выше вероятность развития осложнений.



Можно ли сделать прививку от гриппа вместе с прививкой от COVID-19?

Нет, между введениями этих вакцин должен быть интервал менее 1 месяца. Порядок введения вакцин не имеет значения.

Влияет ли вакцинация против гриппа на заболеваемость COVID-19?

Нет, не влияет. Каждая вакцина содержит определенные антигены, против которых вырабатываются свои антитела. Однако доказано, что там, где был более высокий уровень вакцинации против гриппа, было меньше смертей от COVID-19.



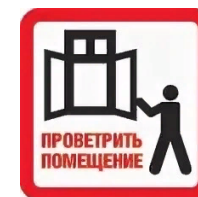
ЦЕЛЬ ВАКЦИНАЦИИ – СОХРАНИТЬ ЖИЗНИ!



- Защитите себя и близких – прививайтесь!
- Прививки от гриппа и COVID-19 бесплатны для всех!
- Вакцины полностью безопасны!

Для того, чтобы снизить риск возникновения COVID-19, гриппа и других респираторных инфекций, соблюдайте следующие профилактические меры:

- При плохом самочувствии избегайте контакта с окружающими.
- В случае нарастания симптомов недомогания следует обратиться к врачу и выполнять его рекомендации; не занимайтесь самолечением.
- Регулярно проветривайте помещения (желательно в течение 30 минут). Наиболее эффективный способ проветривания – сквозной, когда одновременно открыты противоположные окна.
- Мойте руки! Мытье рук с мылом – простая и эффективная процедура, которая является важным элементом профилактики COVID-19, гриппа и других респираторных инфекций.
- В местах массового скопления людей используйте маску. Это особенно важно для уязвимых категорий населения, в число которых входят пожилые люди и люди с хроническими заболеваниями.
- Соблюдайте расстояние и этикет. Ведите здоровый образ жизни.
- Берегите себя и своих близких и будьте здоровы!



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»



ГРИПП: что нужно знать и как себя защитить?

Грипп - это острая респираторная инфекция, поражающая верхние и нижние дыхательные пути, возбудителем которого является вирус.

Источник инфекции – больной человек. Часто заразным он становится еще до проявления первых клинических симптомов.

Вирус гриппа распространяется чаще всего **воздушно-капельным путем** с очень мелкими каплями слюны и слизи, которые выделяются в воздух при кашле, чихании, разговоре и обладает высокой заразностью. Возможен также **контактно-бытовой путь** – через рукопожатия, поцелуи, предметы обихода, постельные принадлежности и детские игрушки.



Инкубационный период (период с момента заражения до появления первых симптомов) от 1 до 5 дней. Период заразности составляет 3-5 дней для взрослых с момента появления симптомов и до 7 дней для детей раннего возраста.

Наиболее частыми **симптомами** гриппа являются: внезапное начало с лихорадкой до 38 °С и выше (в течение нескольких часов), озноб, головная боль, боли в мышцах и суставах, слабость, боль в горле, сухой болезненный кашель.

Грипп – серьезная инфекция, опасность которой – осложнения!!!

ГРУППЫ РИСКА

- ✓ дети;
- ✓ люди старше 60 лет;
- ✓ люди с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистой системы, метаболическими нарушениями и ожирением и др.;
- ✓ лица с ослабленным иммунитетом;
- ✓ беременные женщины;
- ✓ работники отдельных профессий (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы);

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА

- ✓ Легочные осложнения (бронхит, пневмония). **Пневмония – причина №1 смертельных исходов от гриппа (до 40%);**
- ✓ воспаление верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- ✓ со стороны органов сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- ✓ поражение органов нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии);
- ✓ обострение имеющихся хронических заболеваний (бронхиальная астма, сердечная недостаточность и др.).

Первая линия "обороны"- ВАКЦИНАЦИЯ.

Прививайтесь ежегодно! Оптимальное время проведения - за 2-3 недели до подъема заболеваемости (сентябрь-ноябрь).

В России вакцинация против гриппа входит в национальный календарь профилактических прививок.

Своевременная вакцинация снижает вероятность инфицирования вирусами гриппа, **способствует** уменьшению тяжести заболевания, **предупреждает** развитие тяжелых осложнений.



✓ Во время подъема заболеваемости меньше времени проводите в местах скопления большого количества людей;



✓ Если избежать массовых скоплений людей не удастся, пользуйтесь маской. Носите маску правильно – так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок;



✓ Избегайте контактов с людьми, которые имеют явные признаки болезни (чихают или кашляют);



✓ Регулярно мойте руки с мылом после туалета, общественного транспорта и просто после возвращения с улицы;



✓ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь;



✓ Проводите влажные уборки в помещении;

✓ Соблюдайте правила «респираторного этикета»: чихать и кашлять в салфетку или локтевой сгиб;

✓ Соблюдайте социальную дистанцию;

✓ Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками;

✓ Следите за чистотой окружающих предметов, особенно гаджетов;

✓ Чаще гуляйте на свежем воздухе;

✓ Ведите здоровый образ жизни, укрепляйте иммунитет (полноценный сон, сбалансированное питание, занятия физкультурой);

✓ Не занимайтесь самолечением.

Используйте ВСЕ меры профилактики, а не одну из них.



ЧТО МЫ ЗНАЕМ О ГРИППЕ?

Грипп – это острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ). В отличие от других ОРВИ, заболевание гриппом чревато развитием серьезных осложнений: бронхит, пневмония, отит, синусит, миокардит, менингит и др. Наиболее характерное из них – пневмония, которая нередко сопровождается острой дыхательной недостаточностью с летальностью до 40%. По данным ВОЗ, ежегодно в мире гриппом заболевает до 1 миллиарда человек, а от его осложнений умирает около 500 тысяч человек.



Грипп чрезвычайно заразен, но это не единственное его отличие от ОРВИ:

грипп протекает более тяжело

после него часто развиваются осложнения

он способен вызывать эпидемии



Источник инфекции – больной человек, особенно опасен с первых дней болезни и до 7 дней. Часто заразным он становится еще до проявления первых клинических симптомов.

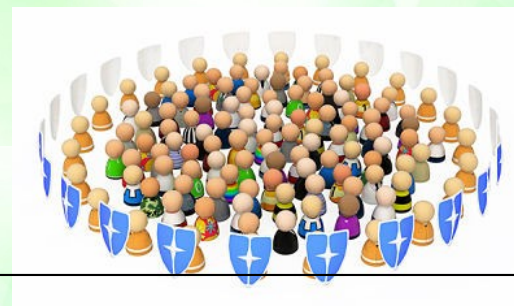
Пути передачи: чаще всего **воздушно-капельным путем** при кашле, чихании, разговоре. Возможен также **контактно-бытовой путь** – через рукопожатия, поцелуи, предметы обихода, постельные принадлежности и детские игрушки.

Грипп – это серьезное заболевание?

Грипп тяжелее всего переносят дети, пожилые, беременные женщины и лица с ослабленным иммунитетом, а также люди с тяжелыми хроническими заболеваниями. Все эти состояния входят в группу риска тяжелого течения гриппа с развитием осложнений.

Можно ли предотвратить грипп?

Единственный доказанный действенный метод профилактики гриппа – это **вакцинация**.



Доказано, что вакцинация от гриппа:

снижает уровень заболеваемости в 1,4-1,7 раза

способствует уменьшению тяжести заболевания

предупреждает развитие осложнения и смертельных исходов

Факты про вакцинацию от гриппа:

Вакцинация - наиболее эффективный способ профилактики.

Вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне. Она специально моделируется таким образом и каждый год разная.

Введение в организм вакцины от гриппа не может вызвать заражение гриппом.

Вакцинация показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости.

Иммунитет от гриппа формируется в течение 2-4 недель и сохраняется в течение 1 года.

Поэтому необходимо прививаться ежегодно.

Как дополнительно защититься от гриппа?

С помощью мер профилактики: гигиена рук, ношение медицинской маски, соблюдение социальной дистанции и правил респираторного этикета.

Используйте ВСЕ меры профилактики, а не одну из них! Не упускайте шанс защититься от гриппа! Берегите себя и будьте здоровы!



ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



НОСИТЕ МАСКУ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



**ЗАНИМАЙТЕСЬ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ**



ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ



**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
АНТИСЕПТИКОМ**



**ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПРИ
КАШЛЕ, ЧИХАНИИ**



**РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**




**ПРИВИВАЙТЕСЬ
ОТ ГРИППА**

Лист согласования к документу № 03-06/10563 от 10.08.2023

Инициатор согласования: Головлева Е.А. Врач отдела гигиенического обучения и образования населения

Согласование инициировано: 09.08.2023 14:31

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Валиуллина Г.Ю.		Согласовано 09.08.2023 - 16:17	-
2	Гильмутдинова Г.Р.		Согласовано 09.08.2023 - 16:53	-
3	Сабирзянов А.Р.		 Согласовано 09.08.2023 - 17:15	-
4	Сизова Е.П.		 Подписано 09.08.2023 - 21:12	-