ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
“ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)”

КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҺӘМ КЕШЕ ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК БУЕНЧА ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ

“ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА (ТАТАРСТАН) ГИГИЕНА ҺӘМ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ҮЗӘГЕ”
СӘЛАМӘТЛЕК САКЛАУ ФЕДЕРАЛЬ БЮДЖЕТ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

(ФБУЗ “Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)”)

Сеченова ул., д. 13а, г. Казань,
Республика Татарстан, 420061

Сеченов ур., 13а йорт, Казан шәһәре,
Татарстан Республикасы, 420061

тел: (843) 221-90-90, факс: (843) 272-28-50, e-mail: fguz@16.rospotrebnadzor.ru, http://www.16.rospotrebnadzor.ru, www.fbuz16.ru
ОКПО 76303186, ОГРН 1051641018582, ИНН/КПП 1660077474/166001001

_____ № _____
На № _____ от _____

Заместителю Премьер-министра
Республики Татарстан - министру
образования и науки Республики
Татарстан
Р.Т. Бурганову

О направлении памяток
по профилактике гриппа

Уважаемый Рафис Тимерханович!

В целях усиления мероприятий по предупреждению заболевания гриппом и острых респираторных вирусных инфекций среди населения Республики Татарстан, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19), направляю памятки о мерах профилактики гриппа, разработанные специалистами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)».

Убедительно прошу Вас организовать размещение вышеуказанных профилактических материалов на официальных сайтах дошкольных образовательных и общеобразовательных учреждений Республики Татарстан.

Приложение: на 6 л. в 1 экз.

Главный врач **Е.П. Сизова**

Иванова Людмила Германовна
(843) 221 90 78

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Грипп - это заболевание, которое витает в воздухе.

Источник инфекции – больной человек.

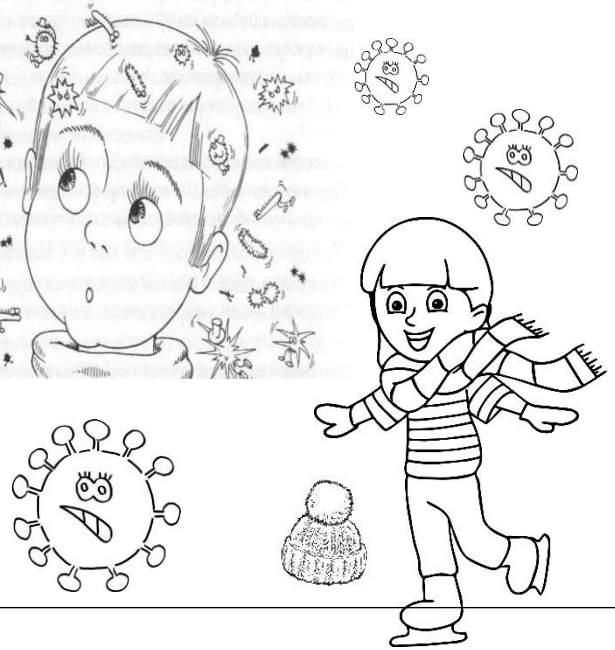
Грипп передаётся при
- кашле,
- чихании,
- разговоре
- через различные предметы

СИМПТОМЫ

- КАШЕЛЬ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ТЕМПЕРАТУРА 38-40°С
- ОЗНОБ
- МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ

ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

- КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ
- КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ
- КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ
- КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ
- КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



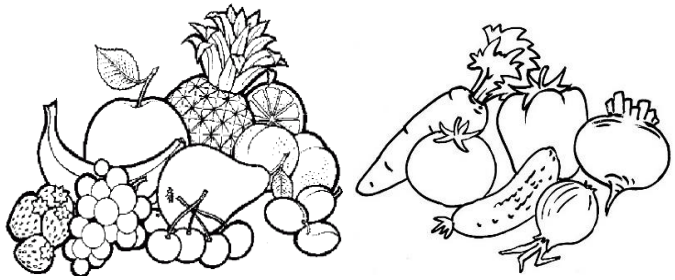
ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

Часто и тщательно мой руки

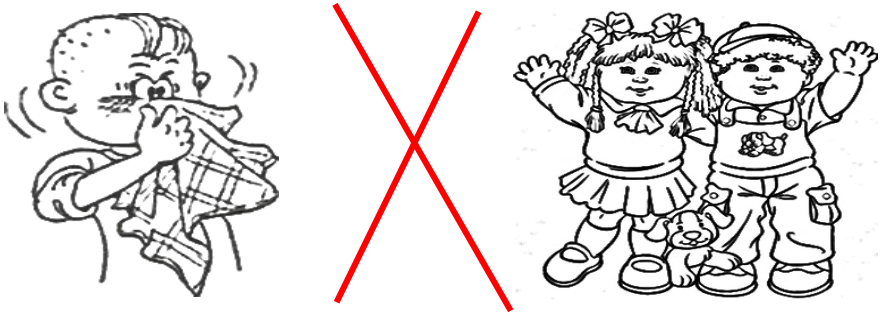
Слушайся маму, делай прививку от гриппа!

Правильно питайся, ешь фрукты, овощи (лук, чеснок)



Делай влажную уборку и проветривай дом

Не общайся с больными людьми



Носи маску в транспорте, в магазине и других общественных местах

Соблюдай режим дня. Спи 8-10 часов в сутки

Закаляйся и делай зарядку

Одевайся по погоде

Ежедневно гуляй на свежем воздухе

ДОРОГОЙ ДРУГ!

Ты уже взрослый, а значит-много можешь сделать сам!
Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о благополучии и здоровье Вашей семьи.

ГРИПП - чрезвычайно заразное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Грипп чаще всего появляется зимой и ранней весной. И до сих пор остается наиболее массовой, повсеместно распространенной инфекцией.

Источник инфекции – больной человек, который особенно опасен в первые дни болезни с **1** по **7** день.

Путь передачи инфекции преимущественно - воздушно-капельный при разговоре, кашле, чихании.

При кашле или чихании вирус в воздухе распространяется на расстоянии до **2-3**-х метров. **1** заболевший может заразить до **40** здоровых людей. Существует вероятность контактной передачи вируса через предметы обихода, детские игрушки, посуду, белье.

Вирусы гриппа живут на руках человека **5** минут, от **2**-х до **9**-ти часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов –на металле и пластмассе, **10** суток на поверхности стекла, **12** часов на носовом платке, **17** дней - в кошельке.

Грипп-серьёзное заболевание, опасное своими осложнениями.

Симптомы

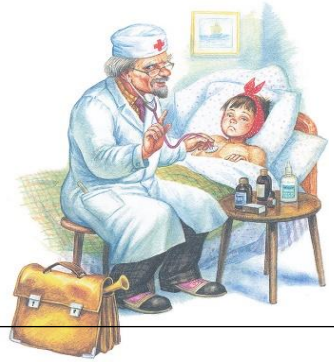
Головная боль, слабость

Заложенность носа или насморк, першение в горле

Высокая температура

Покраснение глаз

Ломота в теле



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Самым эффективным способом профилактики гриппа является **вакцинация.** Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости.
Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.

Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета.

Мой руки после кашля, высмаркивания.

Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй влажные салфетки или антисептический гель.

Не трогай глаза, нос, рот грязными руками

Используй медицинскую маску

Занимайся физкультурой, высыпайся.

Реже посещай места скопления людей (библиотеки, магазины и др.) во время эпидемии.

Следи затем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух.

Избегай контактов с заболевшими!

Если заболел,
Оставайся дома!
Иначе можешь заразить окружающих

ВНИМАНИЕ! РОДИТЕЛИ, ГРИПП!

ГРИПП. Острая инфекционная болезнь, поражающая верхние дыхательные пути, от носа до мельчайших бронхов. Возможно одновременное заражение гриппом и коронавирусом.

Гриппом болеют люди любого возраста, но наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет. Это объясняется тем, что их иммунная система несовершенна.

Вирусы гриппа живут на руках человека **5** минут, от **2**-х до **9**-ти часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов –на металле и пластмассе, **10** суток на поверхности стекла, **12** часов на носовом платке, **17** дней - в кошельке.

Источник инфекции - больной человек. Вирус выделяется с капельками слизи при разговоре, кашле, чихании до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояние до 2-3 метров. Возможен контактно-бытовой путь передачи. Больной человек опасен с **1** по **7** день болезни.

«УТРЕМ»НОС ГРИППУ!

Самым эффективным способом профилактики гриппа является **вакцинация.**
Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости.
Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.

- **Часто мойте руки!**
- **В общественных местах надевайте маску и перчатки.**
- **Избегайте мест массового скопления людей, и контактов с заболевшими людьми.**
- **Проветривайте помещения, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.**
- **Чтобы «чихать» на вирус-научитесь чихать правильно!**

ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Лист согласования к документу № 03-06/10294 от 02.09.2020
Инициатор согласования: Иванова Л.Г. Социолог отдела гигиенического воспитания и образования населения
Согласование инициировано: 02.09.2020 14:47

Лист согласования Тип согласования: **последовательное**

N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Заляльдинова Л.М.		Согласовано 02.09.2020 - 14:48	-
2	Сабирзянов А.Р.		Согласовано 02.09.2020 - 15:41	-
3	Сизова Е.П.		Подписано 02.09.2020 - 16:09	-