



## Мифы и ложные представления о коронавирусе

Являются ли антибиотики эффективным средством профилактики и лечения новой коронавирусной инфекции?

— Нет, антибиотики против вирусов не действуют. Они позволяют лечить только бактериальные инфекции. Новый коронавирус — это вирус, и, следовательно, антибиотики не следует использовать для профилактики и лечения коронавирусной инфекции. Тем не менее, пациентам, госпитализированным с инфекцией, могут назначаться антибиотики для лечения сопутствующих бактериальных инфекций.

— Можно ли заразиться коронавирусом от домашних животных?

— Сегодня известно семь видов коронавирусов, являющихся возбудителями острых респираторных заболеваний человека. Среди этих вирусов и новый COVID-19. Согласно современным исследованиям, источником коронавирусной инфекции, вызванной этими видами вирусов, животные – кошки, собаки, хомяки и прочие – быть не могут. При этом ряд ученых предполагает, что кошки могут быть потенциально восприимчивыми к инфекции при контактах с людьми и заразиться от них. Однако, по актуальным данным Всемирной организации здравоохранения, фактов распространения COVID-19 домашними питомцами не зафиксировано.

— Правда ли, что новым коронавирусом могут заразиться только пожилые люди, или молодежь тоже восприимчива к этой инфекции?

— Заразиться новым коронавирусом (COVID-19) могут представители всех возрастных категорий. Как представляется, пожилые люди и люди, больные определенными заболеваниями (например, астмой, диабетом, болезнью сердца), подвержены повышенному риску развития тяжелых форм коронавирусной инфекции. ВОЗ рекомендует лицам любого возраста принимать меры по защите от заражения, например посредством соблюдения гигиены рук и кашлевой гигиены.

— Народные средства (мед, чеснок, цитрусовые) полезны для профилактики коронавируса?

— Чтобы защититься от коронавируса, необходимо в первую очередь соблюдать меры социальной изоляции – не посещать многолюдные общественные места, держаться подальше от кашляющих и чихающих людей и тем более не контактировать с больными или людьми на карантине. Также необходимо после посещения общественных мест тщательно мыть руки с мылом и дезинфицировать поверхности, к которым прикасаетесь.

Что касается цитрусовых, чеснока или меда, считается, что они укрепляют общий иммунитет, могут работать как жаропонижающее средство. Но существенной роли в профилактике коронавируса, как и других респираторных инфекций, они не играют.



# КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



1

**Закрепите маску так,**  
чтобы она плотно закрывала рот,  
нос и подбородок



2

**Использованную**  
маску необходимо сразу  
выбросить в мусорное ведро



3

Не стоит носить маску  
**на свежем воздухе**



4

После ухода за больным маску  
нужно снять и сразу выбросить,  
**не надевайте**  
**ее повторно**



5

**Снимать маску**  
нужно за ушные петельки.  
Если затронули поверхность,  
то тщательно помойте руки с мылом



6

**Если маска стала сырой,**  
то ее нужно немедленно сменить  
на новую и сухую



7

Меняйте маску каждые  
**2-4 часа**



8

Надевать маску нужно  
**цветной**  
**стороной наружу**



9

**Не кладите**  
использованную маску  
в карман или сумку

## ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ



При общении с людьми,  
у которых кашель,  
чихание или насморк



В местах массового скопления людей  
(в помещении или общественном  
транспорте)



При уходе  
за больным

**Важно!**  
Медицинская  
маска не может обе-  
спечить полной защиты  
от заболевания. Чтобы  
не заразиться, нужно  
соблюдать и другие  
профилактические  
меры.

# Использование одноразовой маски снижает вероятность заражения гриппом, коронавирусом и другими ОРВИ



Надевайте маску в закрытых помещениях, в местах большого скопления людей, при контактах с людьми с симптомами вирусного респираторного заболевания



Если на маске есть специальные складки – расправьте их



При наличии вшитого крепления в области носа, его надо плотно прижать к спинке носа



Маска должна плотно прилегать к лицу и закрывать рот, нос и подбородок



Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще



Выбрасывайте маску в урну сразу после использования



Старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством



Повторно использовать маску нельзя



Маска уместна если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе



Какой стороной внутрь носить медицинскую маску – принципиально.

ИСТОЧНИК: РОСПОТРЕБНАДЗОР

**! Только в сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами использование маски будет максимально эффективно для предотвращения заражения и распространения инфекции**

## COVID-19 Как правильно носить маску



1  
Держите маску только за резинки



2  
Расположите маску белой стороной к лицу, цветной – наружу



3  
Маска должна закрывать нос, рот и подбородок



4  
Заведите резинки за уши, проверьте отсутствие зазоров



5  
Металлическую вставку придавите к переносице

# МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО

ЭТИМ ВЫ ОБЕЗОПАСИТЕ НЕ ТОЛЬКО СЕБЯ ОТ ВРЕДОНОСНЫХ МИКРООРГАНИЗМОВ, НО И ОКРУЖАЮЩИХ ВАС ЛЮДЕЙ



1

Смойте руки теплой водой



2

Нанесите мыло на поверхность ладони любой руки



3

Тщательно разотрите мыло на ладонях



4

Разотрите мыло правой ладонью поверхность левой руки с переплетением пальцев и наоборот



5

Потрите ладони с переплетением пальцев



6

Вымойте кончики пальцев обеих рук зацепив их в замок



7

Тщательно вымойте большой палец каждой руки



8

Разотрите ладонь пальцами другой руки в круговом движении



9

Смойте остатки мыла под струей теплой воды



10

Вытрите руки одноразовым полотенцем



11

Закройте кран используя одноразовое полотенце



12


Теперь Ваши руки безопасны


# Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

**6-48** часов  
проходит от заражения до появления первых симптомов.


## У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ


 резко поднялась температура (до 38-40 градусов)


 резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах

 сильный кашель

## ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

 как можно чаще проветривайте комнату

 ежедневно проводите влажную уборку

 не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.


## ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

 своевременно вакцинируйтесь

 полноценно питайтесь

 не здоровайтесь за руку

 принимайте витамины и рыбий жир

 держитесь подальше от кашляющих и чихающих

 избегайте мест скопления людей



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Единый консультационный центр  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ:

### 10 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

**1 ПЕРЕД ВЫХОДОМ В ШКОЛУ ПРОВЕРЬ В ПОРТФЕЛЕ НАЛИЧИЕ АНТИСЕПТИЧЕСКИХ САЛФЕТОК**

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как выморгал нос, покашлял или чихнул). Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.

**2 ОБРАТИ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОДБОР ОДЕЖДЫ**

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.

**3 ЕЖЕДНЕВНО ИЗМЕРЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА**

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела. Не волнуйся при измерении температуры. Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.

Если температура будет выше 37,0°C, тебе окажут медицинскую помощь.

**4 ЗАНИМАЙСЯ В ОДНОМ КАБИНЕТЕ, ЗАКРЕПЛЕННЫМ ЗА КЛАССОМ**

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.

**5 ЧТО ДЕЛАТЬ НА ПЕРЕМЕНАХ?**

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз.

Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.

**6 УЧИСЬ ПРАВИЛЬНО ПРИКРЫВАТЬ НОС ПРИ ЧИХАНИИ**

При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.

**7 РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙ ПОМЕЩЕНИЯ**

Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык). Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

**8 НЕ ЗАБЫВАЙ ДЕЛАТЬ ФИЗИКУЛЬМИНУТКИ ВО ВРЕМЯ УРОКА**

Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминая мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание,

гимнастику для глаз, улыбайся друг другу. Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.

**9 ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО**

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедай все, не оставяй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.

**10 ПРАВИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ**

Руки намывай и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Оплакивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.



Подробнее на [www.rospotrebnadzor.ru](http://www.rospotrebnadzor.ru)

# COVID-19

## ОБ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПАХ КАРАНТИНА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

### КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СВЯЗЬ С ДРУЗЬЯМИ И РОДНЫМИ?



Вы можете общаться со своими друзьями и родственниками с помощью видео и аудио связи, по интернету, главное не выходить из дома до тех пор, пока не закончится карантин.

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Если вы заметили у себя первые симптомы COVID-19 необходимо сразу же сообщить об этом в поликлинику.

### КТО НАБЛЮДАЕТ ЗА ТЕМИ, КТО НАХОДИТСЯ НА КАРАНТИНЕ? У НИХ БЕРУТ АНАЛИЗЫ НА КОРОНАВИРУС?



Для контроля за нахождением на карантине могут использоваться электронные и технические средства контроля. За всеми, кто находится на карантине, ведут медицинское наблюдение на дому и обязательно ежедневно измеряют температуру. На 10 сутки карантина, врачи производят отбор материала для исследования на COVID-19 (мазок из носа или ротоглотки).

### КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬНИЧНЫЙ НА ПЕРИОД КАРАНТИНА?

Пока вы находитесь в режиме карантина дома, вам открывают лист нетрудоспособности на две недели. Чтобы получить больничный не нужно приходить в поликлинику, его можно оформить дистанционно на сайте Фонда социального страхования (ФСС).

### ЧТО БУДЕТ С ТЕМИ, КТО НЕ СОБЛЮДАЛ ИЛИ НАРУШИЛ КАРАНТИН?

При нарушении режима карантина, человек помещается в инфекционный стационар.

### КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КАРАНТИН ЗАКОНЧИЛСЯ?



Карантин на дому завершается после 14 дней изоляции, если отсутствуют признаки заболевания, а также на основании отрицательного результата лабораторных исследований материала, взятого на 10 день карантина.

## БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

# Как снизить риск коронавирусной инфекции



**Тщательно мойте руки с мылом и водой**

При кашле или чихании прикрывайте рот  
рукой/локтем или салфеткой



**Избегайте тесного контакта с людьми с симптомами  
простуды или гриппа**

Используйте одноразовую медицинскую маску  
(респиратор) в общественных местах, меняя  
ее каждые 2-3 часа



**Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых  
центров, спортивных и зрелищных мероприятий**



Пользуйтесь только индивидуальными предметами  
личной гигиены (полотенце, зубная щетка)



# О ДЕЗИНФЕКЦИИ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ?

ТЕЛЕФОН СЛЕДУЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ, ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА И Т. Д. И ОБЯЗАТЕЛЬНО – ВЕЧЕРОМ, ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ РАБОЧЕГО ДНЯ.



ДЛЯ БОРЬБЫ С ВИРУСАМИ ГРИППА И ОРВИ (И КОРОНАВИРУСАМИ) ЛУЧШЕ ВСЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ САЛФЕТКИ И ГЕЛИ НА ОСНОВЕ СПИРТА. ПОПУЛЯРНЫЙ АНТИСЕПТИК ХЛОРГЕКСИДИН БОЛЬШЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ БАКТЕРИЙ, НО В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И ЕГО.





# Как говорить с детьми о коронавирусе

## • Здоровый образ жизни

Сейчас даже взрослому легко почувствовать себя потрясенным от всего того, что вы слышали о коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19). Если ваши дети тоже испытывают беспокойство, это тоже объяснимо. Детям бывает трудно понять, что они видят в Интернете или по телевизору — или слышат от других людей, — поэтому они могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройства. Но открытый, поддерживающий разговор с вашими детьми может помочь им понять, справиться и даже принести пользу другим.

### 1. Задавайте открытые вопросы и слушайте

Пригласите вашего ребенка обсудить эту тему. Узнайте, как много они уже знают, и прислушайтесь к их ответу. Если они слишком маленькие и не слышали о вспышке, вам, возможно, не нужно поднимать эту тему — просто воспользуйтесь возможностью напомнить им о правилах гигиены, не внушая новых опасений.

Самое главное, не преуменьшайте или избегайте их проблем. Примите их чувства и дайте им понять, что естественно бояться этих вещей.

### 2. Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком

Дети имеют право на правдивую информацию о том, что происходит в мире, но и взрослые обязаны защищать их от страданий. Говорите на языке, соответствующем возрасту ребенка, следите за их реакцией и будьте чувствительны к их беспокойству. Если вы не можете ответить на их вопросы, не придумывайте. Используйте это как возможность вместе найти ответы. Веб-сайты международных организаций, таких как ЮНИСЕФ и Всемирная организация здравоохранения, являются отличными источниками информации. Объясните, что некоторая информация в Интернете не является достоверной, и что лучше всего доверять экспертам.

### 3. Покажите им, как защитить себя и своих друзей

Один из лучших способов защитить детей от коронавируса и других заболеваний — это просто поощрять регулярное мытье рук. Это не должен быть запугивающий разговор. Мойте руки в танце, чтобы весело изучить правила мытья рук.

### 4. Подбодрите их

Вы можете помочь своим детям справиться со стрессом, предоставляя им возможность играть и отдыхать, когда это возможно. Следуйте привычному расписанию и распорядку, насколько это возможно, особенно перед сном, или помогите создать новый распорядок дня в новой среде.

### 5. Проверьте, испытывают ли они на себе стигму или распространяют ее

Вспышка коронавируса привела к многочисленным случаям расовой дискриминации во всем мире, поэтому важно убедиться, что ваши дети не испытывают и не способствуют издевательствам.

Объясните, что коронавирус не имеет никакого отношения к тому, как кто-то выглядит, откуда он или на каком языке говорит. Если в школе их обзывали или издевались, они могут рассказать взрослому, которому они доверяют.

### 6. Ищите помощников

Для детей важно знать, что люди помогают друг другу, проявляя доброту и щедрость.

### 7. Позаботьтесь о себе

Вы сможете помочь своим детям лучше, если вы также позаботитесь о себе. Дети сами догадаются, как вы реагируете на новости, так что им поможет тот факт, что вы спокойны и контролируете ситуацию.

### 8. Завершите разговор, демонстрируя заботу

Важно знать, что мы не оставляем детей в страдании. Когда ваш разговор закончится, попробуйте понять уровень их беспокойства, наблюдая за языком тела, обращая внимание на то, используют ли они свой обычный тон голоса и наблюдая за их дыханием.

Напомните своим детям, что у них могут быть другие трудные разговоры с вами в любое время. Напомните им, что вы заботитесь о них, что вы слушаете их, и что вы готовы прийти на помощь, если они обеспокоены чем-то.



## КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ?



1. Задавайте открытые вопросы и слушайте



2. Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком



3. Покажите им, как защитить себя и своих друзей



4. Подбодрите их



5. Проверьте, испытывают ли они на себе стигму или распространяют ее



6. Ищите помощников



7. Позаботьтесь о себе



8. Завершите разговор, демонстрируя заботу

Подготовлено на основе материалов Роспотребнадзора

Подготовлено на основе материалов Роспотребнадзора



### Что такое грипп?

Грипп – это острое вирусное заболевание, поражающее дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.

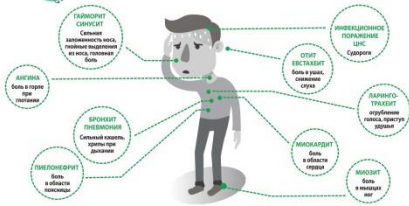


### Чем опасен грипп?

- дает много осложнений
- способствует обострению и/или декомпенсации хронических заболеваний
- вызывает высокую смертность



### Осложнения при гриппе



### Как защититься от гриппа?

Лучший способ защиты от гриппа - вакцинация!

1. В процессе вакцинации в организм вводятся частицы разрушенного вируса, не способные к размножению.

2. Прививка стимулирует в организме выработку защитных антител.

3. Если в организм попадет вирус гриппа, антитела нейтрализуют его. Соответственно, человек не заболевает или заболевание будет протекать в легкой форме.



### Как можно повысить защитные силы организма?

Ведите здоровый образ жизни:



## ЗАЩИТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

ВАКЦИНАЦИЯ - лучший способ защиты от ГРИППА

### СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!



В поликлиниках по месту прикрепления, во всех образовательных учреждениях вакцинация от гриппа проводится бесплатно. Делайте прививку до начала эпидемии! Иммунитет вырабатывается через 3-4 недели после прививки.

Прослушайте аудиозаписку «Вакцинопрофилактика» на сайте <http://profilaktika.tomsk.ru> в разделе «Библиотека»

Узнайте больше о гриппе и вакцинации на сайтах <http://5-shagov.ru>, <http://privivka.ru>

Присоединяйтесь к нашим группам «Будь здоров, Томск!» Вконтакте и в Одноклассниках

Разработано ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики» г. Томск, ул. Красноярская, 68, тел. 46-85-00



### Кому необходима вакцинация от гриппа?

Вакцинация необходима:

- группам высокого риска по развитию неблагоприятных последствий гриппа:
  - детям первых 2-х лет жизни;
  - пожилым лицам;
  - лицам, страдающим хроническими заболеваниями.
- группам высокого риска по заражению гриппом:
  - медицинскому персоналу;
  - работникам сферы бытового обслуживания, учебных заведений;
  - школьникам, студентам и т.д.



### Чем грозит отказ от прививок против гриппа?

Закон № 157-ФЗ от 17.09.1998 «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» гласит:

**Статья 5, часть 2. Отсутствие профилактических прививок влечет:**

- временный отказ в приеме граждан в образовательные и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий;
- отказ в приеме граждан на работы или отстранение граждан от работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.



### Почему необходима ежегодная вакцинация от гриппа?

Вирусы гриппа обладают высокой изменчивостью. Это означает, что один и тот же тип вируса гриппа может изменяться год от года. Поэтому иммунитет, сформировавшийся в прошлом году, может оказаться неспособным противостоять инфекции в текущем году.



### Как узнают, какой вирус гриппа будет в этом году?

Существует всемирная сеть контроля за циркуляцией вирусов гриппа, которая прогнозирует какой тип вируса гриппа будет актуален в следующем эпидемиологическом сезоне и даёт рекомендации по производству вакцин.



### Может ли вакцина вызвать грипп?

Современные вакцины, используемые для профилактики гриппа (например: «Гриппол», «Совигрипп» и др.), не содержат вирусов гриппа. В основе вакцины разрушенные частички вируса в комплексе с веществом, усиливающим иммунный ответ организма. Эти фрагменты вируса не способны к размножению, а лишь содержат антигены, необходимые для выработки специфических антител против данного вируса гриппа. Поэтому заразиться гриппом, сделав прививку такими вакцинами, невозможно.



### Почему необходима ежегодная вакцинация от гриппа?

Вирусы гриппа обладают высокой изменчивостью. Это означает, что один и тот же тип вируса гриппа может изменяться год от года. Поэтому иммунитет, сформировавшийся в прошлом году, может оказаться неспособным противостоять инфекции в текущем году.



### Как узнают, какой вирус гриппа будет в этом году?

Существует всемирная сеть контроля за циркулирующей вирусом гриппа, которая прогнозирует какой тип вируса гриппа будет актуален в следующем эпидемиологическом сезоне и даёт рекомендации по производству вакцин.



### Может ли вакцина вызвать грипп?

Современные вакцины, используемые для профилактики гриппа (например: «Гриппол», «Совигрипп» и др.), не содержат вирусов гриппа. В основе вакцины разрушенные частички вируса в комплексе с веществом, усиливающим иммунный ответ организма. Эти фрагменты вируса не способны к размножению, а лишь содержат антигены, необходимые для выработки специфических антител против данного вируса гриппа. Поэтому заразиться гриппом, сделав прививку такими вакцинами, невозможно.



### Что такое грипп ?

Грипп – это острое вирусное заболевание, поражающее дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.

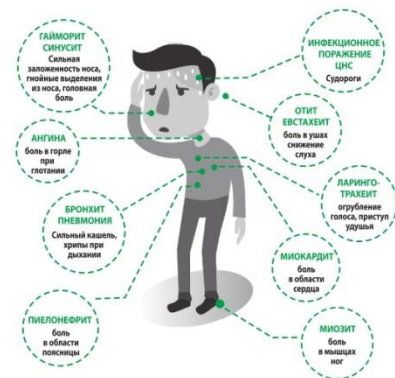


### Чем опасен грипп ?

- даёт много осложнений;
- способствует обострению и/или декомпенсации хронических заболеваний;
- вызывает высокую смертность.



### Осложнения при гриппе



### Как можно повысить защитные силы организма?

Ведите здоровый образ жизни:



правильное питание



активный образ жизни



полноценный сон



позитивный настрой

## ЗАЩИТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ – СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА!

В поликлиниках по месту прикрепления, во всех образовательных учреждениях  
**ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО**

Прслушайте аудиокнигу «Вакцинопрофилактика» на сайте <http://profilaktika.tomsk.ru> в разделе «Библиотека»



Присоединяйтесь к нашим группам «Будь здоров, Томск!» ВКонтakte и в Одноклассниках

Узнайте больше о гриппе и вакцинации на интернет-сайтах <http://5-shagov.ru> <http://privivka.ru>



ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»



## ВАКЦИНАЦИЯ - ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА

Консультация специалиста



### Как защититься от гриппа?

#### Лучший способ защиты от гриппа - ВАКЦИНАЦИЯ !

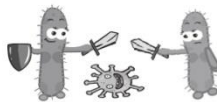
- В процессе вакцинации в организм вводят частички разрушенного вируса, не способные к размножению.



- Прививка стимулирует в организме выработку защитных антител к вирусу гриппа.



- Если в организм попадёт вирус гриппа, антитела нейтрализуют его.



Соответственно, человек не заболевает или заболевание будет протекать в легкой форме.

#### Делайте прививку против гриппа до начала эпидемии !\*



ИММУНИТЕТ вырабатывается через 3-4 недели после прививки

\*Перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

### Частые вопросы о вакцинации



#### Кому необходима вакцинация от гриппа?

**Вакцинация необходима:**

- группам **высокого риска по развитию неблагоприятных последствий гриппа:**

- детям первых 2-х лет жизни;
- пожилым лицам;
- лицам, страдающим хроническими заболеваниями.

- группам **высокого риска по заражению гриппом:**

- медицинскому персоналу;
- работникам сферы бытового обслуживания, учебных заведений;
- школьникам, студентам и т.д.



#### Чем грозит отказ от прививок против гриппа?

Закон № 157-ФЗ от 17.09.1998 «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» гласит:

**Статья 5, часть 2. Отсутствие профилактических прививок влечет:**

- **временный отказ в приеме граждан в образовательные и оздоровительные учреждения** в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий;
- **отказ в приеме граждан на работы или отстранение граждан от работы**, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.