

## В эпидсезон по ГРИППу и ОРВИ

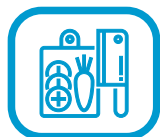
### ИЗБЕГАЙТЕ

- Общения с людьми, имеющими признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела)
- Мест массового скопления людей
- Объятий, поцелуев и рукопожатий
- Прикосновений к слизистой глаз, носа, рта немытыми руками

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Использовать одноразовые маски и перчатки при посещении общественных мест
- Сохранять дистанцию не менее 1,5 метра от других людей в общественных местах
- Мыть руки с мылом тщательно и часто
- Обрабатывать руки дезинфицирующим спиртосодержащим средством или спиртосодержащими салфетками при отсутствии мыла и воды
- Проводить регулярно влажную уборку и проветривание рабочих и жилых помещений
- Гулять чаще на свежем воздухе

## ПОВЫШАЙТЕ СВОИ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ



правильное  
питание



активный  
образ жизни



полноценный  
сон



позитивный  
настрой



режим дня



витамино-  
минеральные  
комплексы в эпидсезон

## 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

\*\*В рамках национального календаря в 2020 г. используют высокоочищенные инактивированные противогриппозные вакцины «СОВИГРИПП», «Флю-М»

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

Присоединяйтесь к группе «Будь здоров, Томск!»



Автор: врач-терапевт О.Р. Шегай  
ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел. (3822) 65-02-16

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

## СЕЗОН ГРИППА И ОРВИ БЛИЗКО...

# ЗАЩИТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ – СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!



г.Томск

**ГРИПП и ОРВИ** (в том числе новая коронавирусная инфекция COVID-19) – острые вирусные инфекционные заболевания. Опасность гриппа и коронавируса COVID-19 заключается в повышенном риске развития тяжёлых осложнений с угрозой смертельного исхода.

## Как распространяются



**воздушно-капельным путём**  
(при кашле, чихании, разговоре)



**воздушно-пылевым путём**  
(через воздух, содержащий вирус в частичках жидкости/пыли)



**контактно-бытовым путём**  
(при тесном контакте с заражённым человеком и контакте с инфицированными предметами обихода)

## Как распознать\*

|   | ПРОСТУДА                    | ГРИПП    | КОРОНАВИРУС  |
|---|-----------------------------|----------|--|
| Интервал между заражением вирусом и проявлением симптомов | 1-3 дня                     | 1-4 дня  | 2-14 дней  |
| Симптомы начинают проявляться                             | Постепенно                  | Внезапно | Постепенно   |
| Продолжительность симптомов                               | 7-12 дней                   | 3-7 дней | Слабовыраженные – 2 недели. Тяжелые и критические – 3-6 недель |
| <b>Основные симптомы</b>                                  |                             |          |  |
| Повышенная температура                                    | Иногда                      | Типична  | Типична  |
| Насморк   | Типичен                     | Иногда   | Менее типичен  |
| Воспаление горла  | Типично                     | Иногда   | Менее типично  |
| Кашель  | Типичен                     | Иногда   | Типичен  |
| Боль в теле   | Редко. Если есть, то слабая | Типична  | Менее типична  |
| Затруднённое дыхание                                      | Редко                       | Редко    | Типично  |

\*По материалам портала стопкоронавирус.рф

## Что делать, если вы заболели



Не переносите болезнь на ногах



Оставайтесь дома и вызовите врача на дом



Принимайте лекарства согласно назначениям врача и выполняйте рекомендации врача



Не выходите из дома, соблюдайте режим самоизоляции до полного выздоровления



Используйте одноразовый платок или салфетку при чихании и кашле, выбрасывайте их сразу



Проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами



Проветривайте чаще комнату



Надевайте маску при контакте со здоровыми людьми, меняя её каждые 2 часа

Узнать больше:  
Вакцинация от гриппа  
в вопросах и ответах



## Частые вопросы о коронавирусе



**У меня коронавирус, если я кашляю или чихаю?**

**Заподозрить наличие коронавируса можно в случае, если:**

1. У вас есть симптомы:

- Повышенная температура
- Кашель
- Затруднённое дыхание

2. Если вы:

- Посетили страны, где зафиксированы случаи заболевания коронавирусом
- Имели тесный контакт с человеком, посетившим страны, где зафиксированы случаи заболевания коронавирусом
- Посещали медицинские учреждения или лаборатории, обслуживающие пациентов с коронавирусом
- Имели тесный контакт с человеком, у которого позднее (в течение 14 дней после контакта с ним) был выявлен коронавирус



**Насколько смертелен коронавирус?**

**Коронавирус отличается «высоким показателем инфицирования, но низким уровнем смертности»**

Риск смерти повышен исключительно среди пожилого населения (в возрасте старше 60 лет) и людей с сопутствующими хроническими заболеваниями.

За дополнительной информацией обращайтесь на единую горячую линию  
☎ 8 800 2000 112 🌐 стопкоронавирус.рф