



# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

## СИМПТОМЫ



ЖАР,  
ОЗНОБ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ  
ИЛИ ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



НАСМОРК,  
ЗАЛОЖЕННОСТЬ  
НОСА



УСТАЛОСТЬ



БОЛЬ В МЫШЦАХ,  
СУСТАВАХ

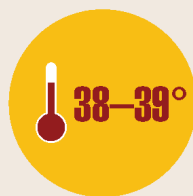
## ВАЖНО



САМОЛЕЧЕНИЕ  
ПРИ ГРИППЕ  
НЕДОПУСТИМО



ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ  
И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ  
ДОЛЖЕН ВРАЧ



ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ  
38–39° ВЫЗОВИТЕ  
ВРАЧА НА ДОМ



КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ  
ГРИПП НА НОГАХ – ЭТО  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ  
К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

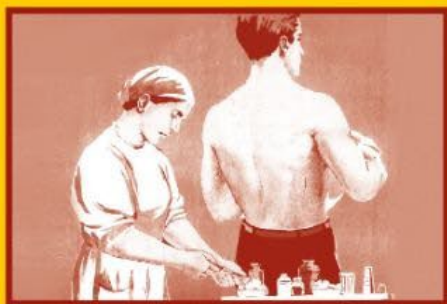
*Берегите себя  
и своих близких!*



Ваш Роспотребнадзор



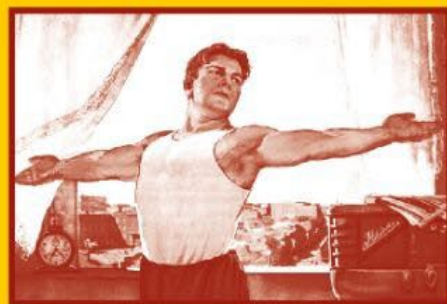
# Твое здоровье - В ТВОИХ РУКАХ!



Сделайте прививку от гриппа



Регулярно мойте руки



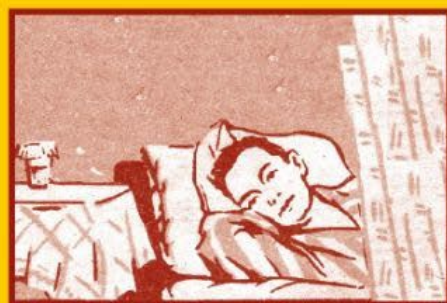
Ведите здоровый образ жизни



Используйте маски



Ограничьте пребывание  
в местах скопления людей



Избегайте контактов  
с заболевшими



Ваш Роспотребнадзор





РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

## ПРАВИЛА ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



### Правило 1. Часто мойте руки с мылом

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы.



больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.



### Правило 2. Соблюдайте этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре — рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.



### Правило 5. Изолируйте больного

Если заболел родственник или ребенок, выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ухаживать за больным должен только один член семьи.

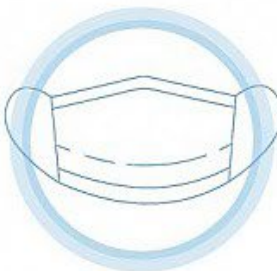


### Правило 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

### Правило 4. Не занимайтесь самолечением

Если вы заболели, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно



### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

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





# О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНС  
РОСПОТРЕБНАД

**ГРИПП** – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ  
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

**РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ**



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ  
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ  
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

## СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным жидким отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Обычно прогноз благоприятный, выздоровление как правило наступает через 7-10 дней, хотя симптомы могут сохраняться до 2 недель. Специфической вакцины от простуды не существует.

## СИМПТОМЫ ГРИППА

Внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, высокая температура, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, отсутствие отделяемого из носовых ходов. Заболевание может длиться до двух недель, возможны осложнения. При появлении первых симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу и вызвать врача. Самолечение недопустимо.

По

## **ПАМЯТКА**

**для руководителей учреждений , на базе которых осуществляется  
проведение массовых мероприятий с участием детей на территории  
Краснодарского края**

**Руководителям учреждений, на базе которых осуществляется  
проведение массовых мероприятий, рекомендуется придерживаться  
следующих правил:**

1. Обеспечить заблаговременную подготовку учреждения к проведению массового мероприятия и осуществлять контроль в период его проведения:

1.1. Провести ревизию отопления, горячего и холодного водоснабжения, канализации, санитарно-технического оборудования в санузлах, условий соблюдения правил личной гигиены детей.

1.2. Провести ревизию системы освещения, с целью обеспечения нормируемого уровня освещенности в зрительных театральных и концертных залах (не менее 300лк), зрительных залов клубов, клуб-гостиных, помещений для досуговых занятий, собраний, фойе театров (не менее 200лк).

1.3. Для проведения проветривания помещений за счет естественного притока воздуха обеспечить работу оконных фрамуг, форточек.

1.4. Провести необходимые косметические работы в помещениях для массовых мероприятий (в актовых и зрительных залах, холлах, гардеробах, санузлах).

1.5. Провести своевременные мероприятия по борьбе с грызунами и насекомыми.

1.6. Обеспечить наличие бактерицидных установок для обеззараживания воздуха. При массовых мероприятиях следует использовать бактерицидные лампы только закрытого типа;

1.7. Обеспечить необходимый запас моющих и дезинфицирующих средств;

1.8. Подготовить территории (участки) учреждений к массовым мероприятиям, проверить целостность и качество ограждения, наружного освещения, состояния дорожек и проездов.

2. В период проведения мероприятий контролировать температурный режим в помещениях учреждения: в зонах размещения зрителей в зрительных залах кинотеатров, клубов и театров – 20 гр.С, на сцене, арьерсцене, кармане – 22 гр.С, в демонстрационных залах музеев - 18-22 гр.С. Соблюдать режим проветривания.

3. Контролировать своевременность и качество проведения влажной

уборки, обеспечить постоянное наличие туалетной бумаги в санузлах, мыла у раковин, работу электрополотенец или наличие разовых полотенец.

4. Обеспечить организацию питьевого режима детей с использованием бутилированной питьевой воды или установок с дозированным розливом питьевой воды. Обеспечить надлежащие условия хранения запаса питьевой воды.

5. Во время проведения мероприятия совместно с организатором мероприятия обеспечить контроль условий временного хранения подарков (чистое, сухое, проветриваемое или хорошо вентилируемое помещение, оборудованное стеллажами).