

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

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
Основные симптомы			
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
- Затрудненное 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