



ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»

ЗАЩИТИСЬ ОТ



- ✓ ГРИППА
- ✓ КОРОНАВИРУСА
- ✓ ОРВИ

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)

- Находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей
- Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ **победить их до сих пор не удается.**
- Ежегодно от осложнений гриппа **ПОГИБАЮТ ТЫСЯЧИ ЧЕЛОВЕК.**



С чем связана высокая заболеваемость?

- Вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы **обладают способностью менять свою структуру** и мутировавший вирус, способен поражать человека **ВНОВЬ**.
- Переболевший гриппом человек **имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее НОВЫЙ ИЗМЕНЕННЫЙ ВИРУС**, способен легко **проникать через него**, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.



Мутация вируса

**ВНИМАНИЕ
ВОПРОС!**



Для кого наиболее опасна
встреча с вирусом?

Группы риска

**В ГРУППЕ РИСКА
ПРАКТИЧЕСКИ
ВСЕ!**

- Дети
- Люди старше 60 лет
- Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)
- Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- Беременные женщины
- Медицинские работники
- Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

**ВНИМАНИЕ
ВОПРОС!**



Каким образом происходит
заражение?

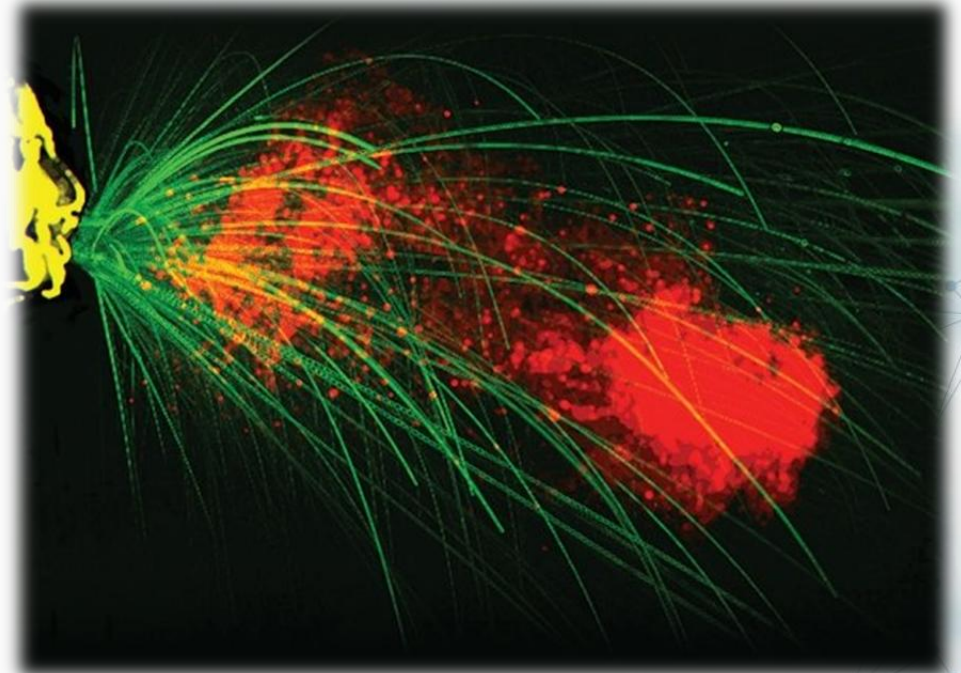
ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ

- Инфекция передается **ОТ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА** здоровому через **мельчайшие капельки слюны или слизи**, которые выделяются во время чихания, кашля разговора.



ПРИ КАШЛЕВОМ ДВИЖЕНИИ В ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ
ВЫДЕЛЯЕТСЯ
ДО 500 ТЫСЯЧ АЭРОЗОЛЬНЫХ ЧАСТИЦ РАЗНОГО РАЗМЕРА,
ПРИ ЧИХАНИИ - **ДО 2 МИЛЛИОНОВ.**

- Мелкие частицы
аэрозоля остаются в
воздушной среде,
задерживаясь на
пылевых частицах,
- КРУПНЫЕ - оседают
на различных
поверхностях
объектов среды.



ВОЗМОЖНО РАСПРОСТРАНЕНИЕ КОНТАКТНЫМ ПУТЕМ

- **Возбудители
заносятся через
слизистые оболочки
носоглотки,
ротоглотки и
конъюнктиву глаз
загрязненными при
контакте с
инфицированными
поверхностями
руками.**



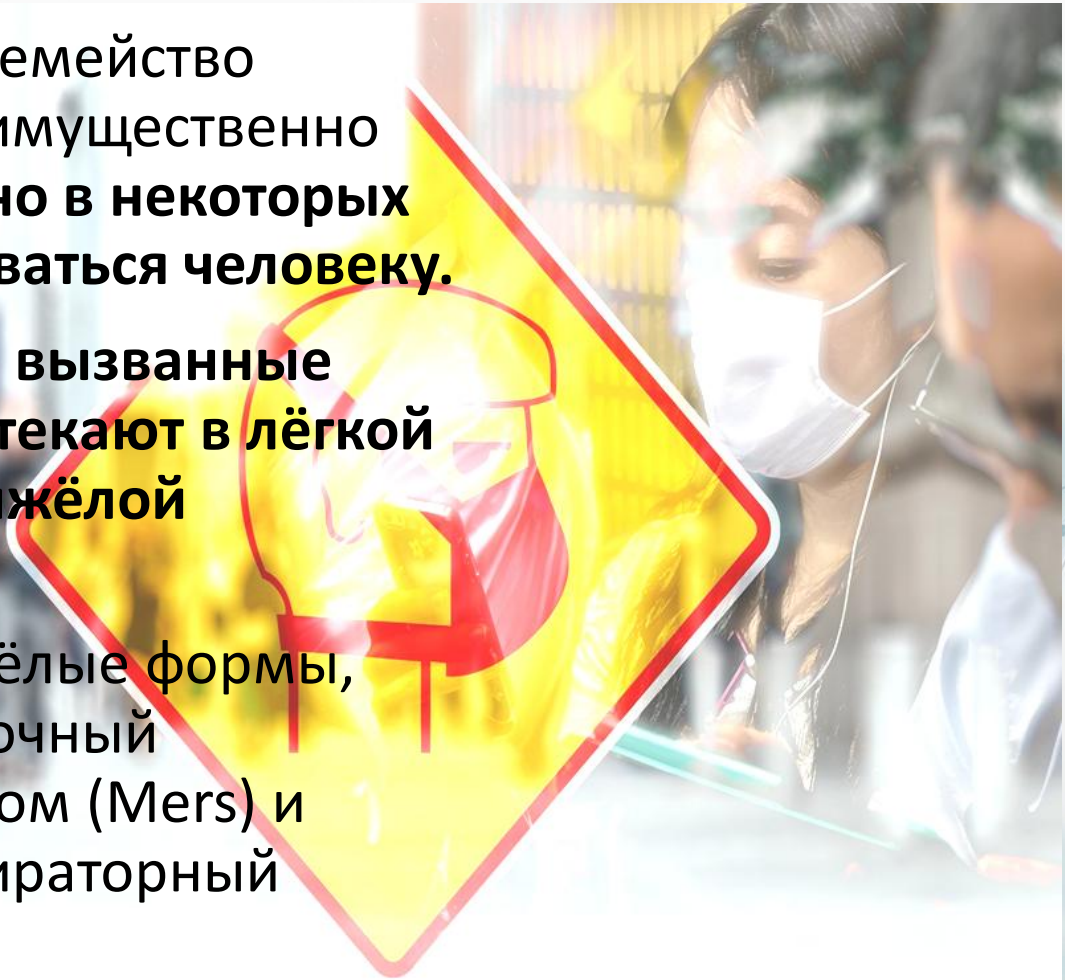
Что мы
знаем!!!



НОВЫЙ КОРОНАВИРУС 2019-nCoV

НОВЫЙ КОРОНАВИРУС 2019-nCoV

- Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, **но в некоторых случаях могут передаваться человеку.**
- Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики.
- Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).



**ВНИМАНИЕ
ВОПРОС!**



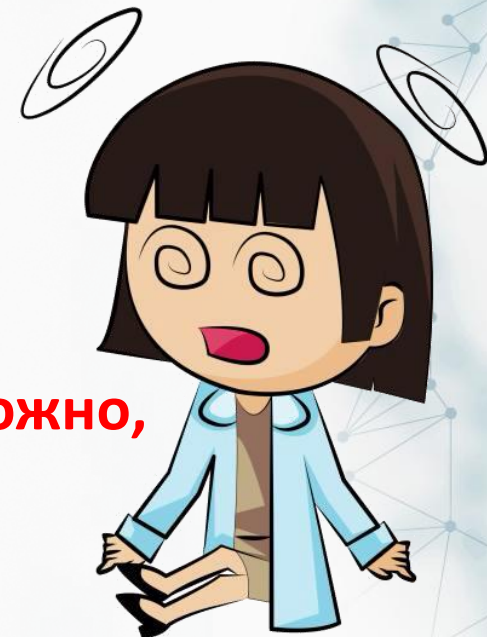
Какими симптомами
сопровождается
заболевание?

СИМПТОМЫ

В зависимости от конкретного вида возбудителя **симптомы могут значительно различаться**, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.



- Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- Конъюнктивит (возможно)
- Понос (возможно)



- В среднем, болезнь длится **около 5 дней**.
- **Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.**

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

- Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?
- Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы)?
- **Если ответ на эти вопросы положителен- к симптомам следует отнестись максимально внимательно.**

В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

- Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.
- Вирусы гриппа размножаются очень быстро - симптомы проявляются через два-три дня после заражения, **а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.**

**ВНИМАНИЕ
ВОПРОС!**

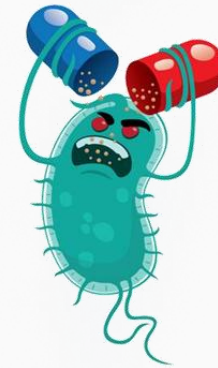


Нужно ли принимать
антимикробные препараты
при гриппе, коронавирусе,
ОРВИ?

АНТИБИОТИКИ

**Принимать антибиотики в первые дни заболевания
- большая ошибка!**

- Антибиотики **не способны справиться с вирусом**, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору.
- Антибиотики назначает **только врач, только в случае развития осложнений**, вызванных присоединением бактериальной инфекции.
- Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений- **ОПАСНО И БЕСПОЛЕЗНО.**
- **Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.**



**Скажи СТОП
вирусам!**



Как защитить себя от
заражения вирусами?
Как не заразить
окружающих?

ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ

- Самым эффективным способом профилактики гриппа является **ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ.**
- Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.
- Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска.
- Оптимальное время для вакцинации **октябрь-ноябрь.**
- Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста.
- Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.





ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА

cgon.rosпотребнадзор.ru

ГИГИЕНА РУК

- Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции.
- **Мытье с мылом удаляет вирусы.**
- Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.



ГИГИЕНА В ПОМЕЩЕНИЯХ

- Старайтесь чаще проводить влажные уборки.
- Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.).
- Регулярное проветривание помещений.





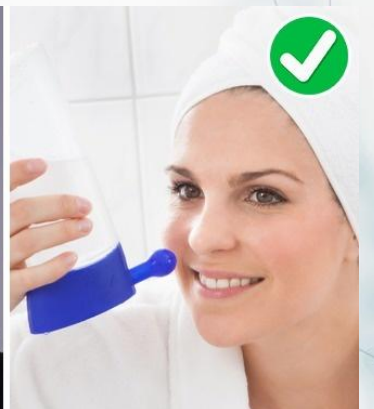
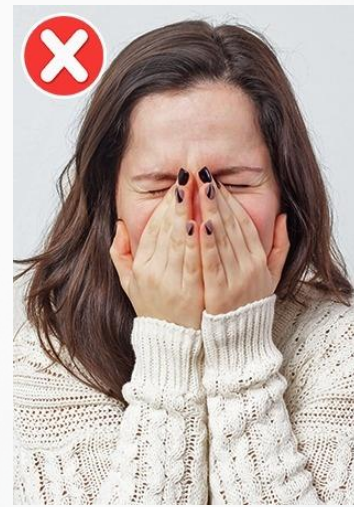
ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ПРИКРЫВАЙ
СВОЙ РОТ
И НОС

РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ



- При кашле чихании прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки.
- Также стараться не касаться лица немытыми руками!
- После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.





ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ
МАСКУ!

cgon.rospotrebnadzor.ru

Как правильно носить маску?

Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще.

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



ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ

- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- **Не ешьте еду** (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) **из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.**
- Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.
- **Не пользоваться общими полотенцами.**



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.
- Соблюдайте здоровый режим, включая **полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО
СВОБОДА!