



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление
Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия
человека по Красноярскому краю
(Управление Роспотребнадзора
по Красноярскому краю)

Территориальный отдел Управления
Федеральной службы по надзору в сфере защиты
прав потребителей и благополучия человека по
Красноярскому краю в городе Канске
Эйдемана ул., д. 4, г. Канск, 663613
тел./факс (8-391-61)2-71-88
E-mail: kansk@24.rospotrebnadzor.ru,
Web-сайт: <http://24.rospotrebnadzor.ru>
ОКПО 76736519, ОГРН 1052466033608,
ИНН / КПП 2466127415 / 245032001

15 ОКТ 2021

№ 24-03-01/02-854-2021

на № _____ от _____

О направлении
информационных материалов

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Канске направляет Вам информационные материалы на тему: «О осторожно: Грипп!», «О профилактике ОРВИ и гриппа», «О различиях симптомов гриппа и ОРВИ», «Что делать, если в семье кто-то заболел гриппом или коронавирусной инфекцией» для информирования населения.

Приложение: на 5 л. в 1 экз.

Начальник

В. В. Хорохордин



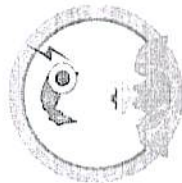
РОСПОТРЕБНАДЗОР
 ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
 РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8 800 555-49-43

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



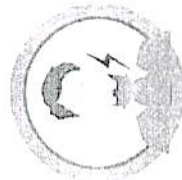
РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



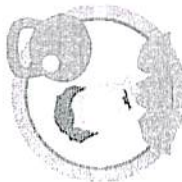
ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



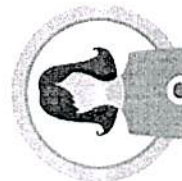
БОЛЬ, ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



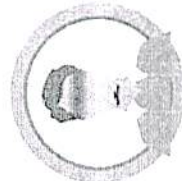
СУХОЙ КАШЕЛЬ



ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ,
СПАСОБЪ



ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТООБОЯЗНЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



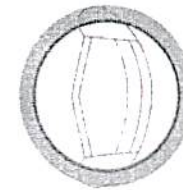
СДЕЛАЙТЕ ПРИВКУ
ОТ ГРИППА



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



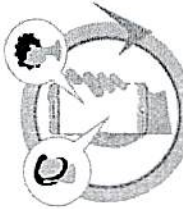
РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ
РУКИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



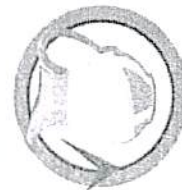
СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ВЫВОДИТЕ ВРАЧА



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ



РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ

Подробнее на www.rospotrebнадzor.ru

О профилактике ОРВИ и гриппа

12 октября 2021

Предстоящий эпидемиологический сезон ОРВИ и гриппа будет развиваться в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции. Кроме того, по прогнозу ВОЗ во всем мире будут циркулировать новые штаммы гриппа, поэтому профилактика респираторных заболеваний особенно актуальна. Роспотребнадзор напоминает, что наиболее эффективной мерой профилактики заболеваний является вакцинация.

Какие бывают вирусы?

Сегодня известно более 200 видов респираторных вирусов. Наиболее распространенными являются риновирусы – основные возбудители насморка, который часто называют «болезнью ста носовых платков». Парагрипп наиболее опасен для маленьких детей, так как является основной причиной ложного крупа. Кроме этого еще существуют: аденовирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, метапневмовирусы, бокавирусы, сезонные ранее известные коронавирусы.

До 2000-х годов коронавирусы были достаточно безобидными респираторными вирусами, которые дрейфовали в общей циркуляции, вызывая чаще всего ОРВИ с легким течением. За 20 лет произошло две эпидемических вспышки, связанных с коронавирусами. В 2002 году зафиксирована вспышка атипичной пневмонии, вызванной SARS-CoV и в 2012 – вспышка ближневосточного респираторного синдрома, вызванного MERS-CoV. Заболеваемость ближневосточным респираторным синдромом сохраняется в ряде стран и сейчас. Однако, в России до сих пор ни одного случая не было зарегистрировано.

Чем один вирус отличается от другого?

Респираторные вирусы не случайно объединяются в одну группу, поскольку клинические проявления у них схожи. Исключение составляют именно грипп и SARS-CoV-2 из-за особенностей вызываемых ими поражений лёгких и других органов.

Часто к ОРВИ относятся достаточно легкомысленно, считая ее обычной простудой, которая «сама пройдет». Но возбудители ОРВИ заметно отличаются и по тяжести заболевания, и по возможным осложнениям. Установить, какой из вирусов стал причиной заболевания, можно только при проведении лабораторного тестирования мазков из носа и зева. Наиболее распространенный – это метод полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Исследование позволит не только поставить точный диагноз, но также назначить правильное лечение. Для гриппа существует специфическая противовирусная терапия, которую необходимо начать как можно раньше. Кроме того, исследование позволит избежать столь распространенной ошибки, как необоснованное применение антибактериальной терапии. Самостоятельно определить природу заболевания невозможно, необходимо обратиться к врачу.

Нужно ли принимать витамины?

Чтобы оставаться здоровым важно правильно и полноценно питаться. Основные витамины и микроэлементы человек должен получать из продуктов питания. Дополнительный прием витаминов обоснован в том случае, когда имеется лабораторно подтвержденный дефицит того или иного нутриента. Поэтому прежде чем покупать поливитамины, стоит пересмотреть свой рацион и разнообразить его сезонными овощами, фруктами, зеленью, рыбой, цельнозерновыми крупами, нерафинированным растительным маслом.

Почему прививка против гриппа - самое эффективное средство?

Вакцинация — эффективное средство профилактики гриппа. Каждый год создается новая вакцина, в которую включены те штаммы, циркуляция которых ожидается в предстоящем эпидемиологическом сезоне.

Изучением этих вирусов занимается Глобальная система надзора за гриппом, действующая под эгидой ВОЗ. В 114 странах мира, в их число входит и Россия, существуют Национальные центры по гриппу, которые занимаются сбором и изучением информации в своей стране. Ученые выделяют из проб вирус, изучают его генетические и антигенные свойства.

Но, несмотря на сделанную прививку, чтобы не заразиться другими возбудителями респираторных инфекций, необходимо носить защитные маски, соблюдать санитарно-гигиенические рекомендации (мытьё рук, использование дезинфицирующих средств) и социальную дистанцию.

После контактов с вероятно больными нужно умыть лицо и руки, прополоскать горло и промыть нос солевым изотоническим раствором или питьевой водой, не забыть про глаза, заменить маску.



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИННЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА

Предстоящий эпидемиологический сезон ОРВИ и гриппа будет развиваться в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции. Кроме того, по прогнозу ВОЗ во всем мире будут циркулировать новые штаммы гриппа, поэтому профилактика респираторных заболеваний особенно актуальна. Роспотребнадзор напоминает, что наиболее эффективной мерой профилактики заболеваний является вакцинация.

КАКИЕ БЫВАЮТ ВИРУСЫ?

Сегодня известно более 200 видов респираторных вирусов. Наиболее распространенными являются риновирусы – основные возбудители насморка, который часто называют «болезнью ста носовых платков». Парагрипп наиболее опасен для маленьких детей, так как является основной причиной ложного крупа. Кроме этого еще существуют: аденовирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, метапневмовирусы, боксавирусы, сезонные ранее известные коронавирусы.

До 2000-х годов коронавирусы были достаточно безобидными респираторными вирусами, которые дрейфовали в общей циркуляции, вызывая чаще всего ОРВИ с легким течением. За 20 лет произошло две эпидемических вспышки, связанных с коронавирусами. В 2002 году зафиксирована вспышка атипичной пневмонии, вызванной SARS-CoV и в 2012 – вспышка ближневосточного респираторного синдрома, вызванного MERS-CoV. Заболеваемость ближневосточным респираторным синдромом сохраняется в ряде стран и сейчас. Однако, в России до сих пор ни одного случая не было зарегистрировано.

ЧЕМ ОДИН ВИРУС ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГОГО?

Респираторные вирусы не случайно объединяются в одну группу, поскольку клинические проявления у них схожи. Исключения составляют именованный грипп и SARS-CoV-2 из-за особенностей вызываемых ими поражений легких и других органов.

Часто к ОРВИ относятся достаточно легкоисленимо, считая ее обычной простудой, которая «сама пройдет». Но возбудители ОРВИ заметно отличаются и по тяжести заболевания, и по возможным осложнениям. Установить, какой из вирусов стал причиной заболевания, можно только при проведении лабораторного тестирования мазков из носа и зева. Наиболее распространенный – это метод полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Исследование позволит не только поставить точный диагноз, но также назначить правильное лечение. Для гриппа существует специфическая противовирусная терапия, которую необходимо начать как можно раньше. Кроме того, исследование позволит избежать столь распространенной ошибки, как необоснованное применение антибактериальной терапии. Самостоятельно определить природу заболевания невозможно, необходимо обращаться к врачу.

НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ?

Чтобы оставаться здоровым, важно правильно и полноценно питаться. Основные витамины и микроэлементы человек должен получать из продуктов питания. Дополнительный прием витаминов обоснован в том случае, когда имеется лабораторно подтвержденный дефицит того или иного нутриента. Поэтому прежде чем покупать поливитамины, стоит пересмотреть свой рацион и разнообразить его сезонными овощами, фруктами, зеленью, рыбой, растительным маслом.

ПОЧЕМУ ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА – САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО?

Вакцинация — эффективное средство профилактики гриппа. Каждый год создается новая вакцина, в которую включены те штаммы, циркуляция которых ожидается в предстоящем эпидемиологическом сезоне. Изучением этих вирусов занимается Глобальная система надзора за гриппом, действующая под эгидой ВОЗ. В 114 странах мира, в их число входят и Россия, существуют Национальные центры по гриппу, которые занимаются сбором и изучением информации в своей стране. Ученые выделяют из проб вирус, изучают его генетические и антигенные свойства. Но, несмотря на сделанную прививку, чтобы не заразиться другим возбудителем респираторных инфекций, необходимо носить защитные маски, соблюдать санитарно-гигиенические рекомендации (мытьё рук, использование дезинфицирующих средств) и социальную дистанцию.

После контактов с вероятно больным нужно умыть лицо и руки, прополоскать горло и промыть нос солевым изотоническим раствором или питьевой водой, не забыть про глаза, заменить маску.



Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

О РАЗЛИЧИЯХ СИМПТОМОВ ГРИППА И ОРВИ

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



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ (ОРВИ)

Постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым 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, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможные тошнота, рвота, диарея. При появлении первых симптомов заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Самолечение недопустимо.


РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЬИ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОР 8-800-555-49-43




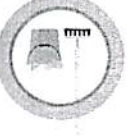
ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ ИЛИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?


- 


1. Вызовите врача
- 


2. Выделите комнату, если это невозможно, обеспечьте расстояние не менее 1 метра от больного.
- 


3. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями
- 

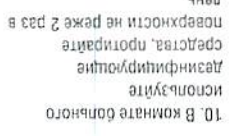
4. Часто проветривайте помещение, лучше всего каждые два часа.
- 

5. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- 

6. Выделите больному отдельную посуду для приема пищи. После использования ее необходимо дезинфицировать, больно должен питаться отдельно от других членов семьи
- 

7. Часто мойте руки с мылом, особенно до и после ухода за больным.
- 

8. Ухаживая за больным обязательно используйте маски и перчатки, дезинфицируйте средства.
- 

9. Ухаживать за больным должен только один член семьи
- 

10. В комнате больного используйте дезинфицирующие средства, протрите поверхности не реже 2 раз в день.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ, НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ И КОМПЬЮТЕРНУЮ ТОМОГРАФИЮ ЛЕГКИХ

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Подробнее на www.rosпотребнадзор.ru