

Родители, научите детей мыть
руки правильно,
контролируйте процесс.

**Мытьё рук –
лучший способ
защитить себя
и окружающих
от передачи
инфекции!**



Федеральное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы по
надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Гигиена рук



Гигиена рук = обеззараживание рук:

- мытьё рук с мылом под проточной водой или
- обеззараживание рук антисептиком (в виде раствора, геля, салфеток)

Гигиена рук – эффективная защита от инфекций.
Грязные руки – фактор передачи большинства опасных микроорганизмов.

Гигиена рук поможет избежать распространения ОРВИ, гриппа, гепатита А, дизентерии, заболеваний, вызванных гельминтами, и других инфекций.



Когда мыть руки?

- после возвращения домой
- перед приготовлением, употреблением пищи
- после посещения туалета
- после сморкания, кашля или чихания
- после ухода за заболевшими
- перед любыми процедурами, когда необходимо прикоснуться к глазам, носу или рту
- после контакта с животными

Как мыть руки?

- смочить руки теплой водой
- нанести мыло
- потереть ладони между собой до образования пены
- распределить мыло по всей поверхности рук, включая области между пальцев, под ногтями (в течение 20 секунд)
- смыть водой
- вытереть руки насухо

Как обрабатывать руки антисептиком?

- нанести антисептик в виде раствора или геля на ладони,
 - распределить его по всей поверхности рук,
 - дождаться, когда руки высохнут
- или
- тщательно протереть руки готовой к применению салфеткой, пропитанной антисептиком



Где можно сделать прививку против гриппа?

Детям вакцинацию проводят в школе и в детском саду, если ребенок не посещает образовательное учреждение, можно обратиться в поликлинику.

Взрослые могут сделать прививку в поликлинике, либо в специальных мобильных прививочных пунктах, которые дополнительно устанавливаются в период массовой вакцинации.



Федеральное бюджетное учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Вопросы о вакцинации против гриппа



Зачем прививаться от гриппа?

Грипп очень заразен, способен к быстрому и массовому распространению, протекает тяжелее остальных вирусных респираторных инфекций и имеет больший риск развития осложнений

Почему нужно прививаться от гриппа каждый год?

- Вирус гриппа постоянно мутирует
- Иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени
- Состав вакцины ежегодно обновляется в соответствии с прогнозом ВОЗ об актуальных штаммах гриппа на предстоящий год

Доказано!

Вакцинация от гриппа:

- снижает уровень заболеваемости в 1,4-1,7 раза,
- способствует уменьшению тяжести заболевания,
- предупреждает развитие тяжелых осложнений и смертельных исходов

Можно ли заболеть гриппом от вакцины?

Заражение гриппом от вакцины исключено.

В ответ на прививку возможно развитие поствакцинальных реакций в виде слабости, ломоты в мышцах, подъема температуры, боли в месте инъекции.

Поствакцинальная реакция – нормальная реакция организма на введение вакцины, которая возникает в течение первых 3 дней после прививки и проходит самостоятельно.

Можно ли заболеть гриппом после прививки?

Такое возможно, но благодаря вакцинации заболевание будет протекать в легкой форме, риск развития осложнений будет минимальным, а выздоровление наступит быстрее.



Когда делать прививку от гриппа?

Сезонный подъем заболеваемости гриппом чаще всего начинается в ноябре-декабре, поэтому лучше всего привиться в сентябре - ноябре, чтобы к подъему заболеваемости иммунитет уже сформировался.

Кому важно сделать прививку от гриппа в первую очередь?

Грипп тяжелее всего переносят дети, пожилые, беременные женщины и лица с ослабленным иммунитетом, а также люди с тяжелыми хроническими заболеваниями.

Все эти состояния входят в группу риска тяжелого течения гриппа с развитием осложнений.





ГРИПП

Что нужно знать?

Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора





ГРИПП

острая вирусная инфекция

*поражает
преимущественно
органы дыхания*

нос, горло,
бронхи
иногда легкие



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

Отличия гриппа от ОРВИ

более **заразный**

более **тяжелый**

часто приводит к **осложнениям**

способен вызывать эпидемии



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Симптомы гриппа

- ☒ резкое начало
- ☒ повышение температуры до 38-40 °C
- ☒ головная боль, слабость
- ☒ боли в мышцах, суставах
- ☒ насморк, кашель



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Грипп опасен осложнениями



Легочные осложнения

пневмония, бронхит



Осложнения со стороны верхних дыхательных путей, ЛОР-органов

отит, синусит, ринит, трахеит



Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы

миокардит, перикардит



Осложнения со стороны нервной системы

менингит, энцефалит, невриты



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Для кого риск выше?



Младенцы



Люди с хроническими заболеваниями
всех возрастов



Люди с избыточной массой тела
всех возрастов



Беременные



Пожилые



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Вакцинация

Сентябрь
Октябрь
Ноябрь



Эффективная мера
профилактики гриппа



Показана всем группам населения,
начиная с шестимесячного возраста
и до глубокой старости



Лучшее время для вакцинации
против гриппа - сентябрь, октябрь,
ноябрь



Прививаться против гриппа
необходимо ежегодно

Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Неспецифическая профилактика гриппа



Регулярно мойте руки с мылом
или обрабатывайте их антисептиком



Не трогайте грязными руками лицо,
особенно глаза, нос или рот



Соблюдайте социальную дистанцию
1,5 метра



Используйте маски
в общественных местах



**Узнайте больше
о профилактике гриппа
из материалов
ЦГОН Роспотребнадзора**

ВКонтакте



Telegram



сайт ЦГОН



Одноклассники

Родители, научите детей мыть
руки правильно,
контролируйте процесс.

**Мытьё рук –
лучший способ
защитить себя
и окружающих
от передачи
инфекции!**



Федеральное бюджетное
учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического
образования населения»
Федеральной службы по
надзору в сфере защиты
прав потребителей и
благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Гигиена рук



Гигиена рук = обеззараживание рук:

- мытьё рук с мылом под проточной водой или
- обеззараживание рук антисептиком (в виде раствора, геля, салфеток)

Гигиена рук – эффективная защита от инфекций.
Грязные руки – фактор передачи большинства опасных микроорганизмов.

Гигиена рук поможет избежать распространения ОРВИ, гриппа, гепатита А, дизентерии, заболеваний, вызванных гельминтами, и других инфекций.



Когда мыть руки?

- после возвращения домой
- перед приготовлением, употреблением пищи
- после посещения туалета
- после сморкания, кашля или чихания
- после ухода за заболевшими
- перед любыми процедурами, когда необходимо прикоснуться к глазам, носу или рту
- после контакта с животными

Как мыть руки?

- смочить руки теплой водой
- нанести мыло
- потереть ладони между собой до образования пены
- распределить мыло по всей поверхности рук, включая области между пальцев, под ногтями (в течение 20 секунд)
- смыть водой
- вытереть руки насухо

Как обрабатывать руки антисептиком?

- нанести антисептик в виде раствора или геля на ладони,
 - распределить его по всей поверхности рук,
 - дождаться, когда руки высохнут
- или
- тщательно протереть руки готовой к применению салфеткой, пропитанной антисептиком



Где можно сделать прививку против гриппа?

Детям вакцинацию проводят в школе и в детском саду, если ребенок не посещает образовательное учреждение, можно обратиться в поликлинику.

Взрослые могут сделать прививку в поликлинике, либо в специальных мобильных прививочных пунктах, которые дополнительно устанавливаются в период массовой вакцинации.



Федеральное бюджетное учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Вопросы о вакцинации против гриппа



Зачем прививаться от гриппа?

Грипп очень заразен, способен к быстрому и массовому распространению, протекает тяжелее остальных вирусных респираторных инфекций и имеет больший риск развития осложнений

Почему нужно прививаться от гриппа каждый год?

- Вирус гриппа постоянно мутирует
- Иммунный ответ организма на вакцинацию ослабевает с течением времени
- Состав вакцины ежегодно обновляется в соответствии с прогнозом ВОЗ об актуальных штаммах гриппа на предстоящий год

Доказано! Вакцинация от гриппа:

- снижает уровень заболеваемости в 1,4-1,7 раза,
- способствует уменьшению тяжести заболевания,
- предупреждает развитие тяжелых осложнений и смертельных исходов

Можно ли заболеть гриппом от вакцины?

Заражение гриппом от вакцины исключено.

В ответ на прививку возможно развитие поствакцинальных реакций в виде слабости, ломоты в мышцах, подъема температуры, боли в месте инъекции.

Поствакцинальная реакция – нормальная реакция организма на введение вакцины, которая возникает в течение первых 3 дней после прививки и проходит самостоятельно.

Можно ли заболеть гриппом после прививки?

Такое возможно, но благодаря вакцинации заболевание будет протекать в легкой форме, риск развития осложнений будет минимальным, а выздоровление наступит быстрее.



Когда делать прививку от гриппа?

Сезонный подъем заболеваемости гриппом чаще всего начинается в ноябре-декабре, поэтому лучше всего привиться в сентябре-ноябре, чтобы к подъему заболеваемости иммунитет уже сформировался.

Кому важно сделать прививку от гриппа в первую очередь?

Грипп тяжелее всего переносят дети, пожилые, беременные женщины и лица с ослабленным иммунитетом, а также люди с тяжелыми хроническими заболеваниями.

Все эти состояния входят в группу риска тяжелого течения гриппа с развитием осложнений.



Неспецифическая профилактика

- регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком
- не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот
- соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра
- сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей
- используйте маски в общественных местах
- регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений
- регулярно обеззараживайте гаджеты

Эти меры неспецифической профилактики универсальные и помогут защититься от любых респираторных инфекций, в том числе от ОРВИ и коронавирусной инфекции



Федеральное бюджетное учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Грипп



Что такое грипп

Это острая вирусная инфекция, поражающая преимущественно органы дыхания – нос, горло, бронхи, иногда легкие

Отличия гриппа от ОРВИ

- более заразный
- более тяжелый
- чаще развиваются осложнения
- способен вызывать эпидемии

Источник инфекции

больной человек

Пути передачи:

- преимущественно воздушно-капельный – при разговоре, кашле, чихании
- реже контактно-бытовой – через грязные руки, общие предметы обихода и гигиены, посуду



Симптомы гриппа

- резкое повышение температуры до 38-40°C
- головная боль
- слабость
- боль в мышцах и суставах
- насморк, кашель, першение в горле

Грипп опасен осложнениями

К ним относятся бронхит, пневмония, отит, синусит, миокардит, перикардит, менингит, энцефалит, обострения имеющихся хронических заболеваний

Риск развития осложнений особенно высок для:

- младенцев
- людей всех возрастов с хроническими заболеваниями и избыточной массой тела
- беременных
- пожилых

При появлении симптомов гриппа

- оставайтесь дома
- не занимайтесь самолечением
- обратитесь к врачу
- не контактируйте с другими людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования

Вакцинация – эффективная мера профилактики гриппа

Вакцинация показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости

Лучшее время для вакцинации от гриппа – сентябрь, октябрь, ноябрь

Прививаться от гриппа необходимо ежегодно!

Каждый год состав вакцины обновляется в соответствии с прогнозом ВОЗ об актуальных штаммах гриппа на предстоящий год



Грипп



Грипп - острая инфекционная болезнь с массовым распространением и высоким риском развития серьезных осложнений.

Пути передачи:

- преимущественно **воздушно-капельный** — при разговоре, кашле, чихании
- реже **контактно-бытовой** — через грязные руки, общие предметы обихода и гигиены, посуду.

Симптомы: резкое повышение температуры до 38-40°C, головная боль, слабость, боль в мышцах и суставах, насморк, кашель, першение в горле.

Грипп опасен своими осложнениями!

К ним относятся бронхит, пневмония, отит, синусит, миокардит, перикардит, менингит, энцефалит, обострения имеющихся хронических заболеваний

Вакцинация — лучшая защита от гриппа!

Вакцинация от гриппа проводится ежегодно всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости.

Лучшее время для вакцинации - сентябрь, октябрь, ноябрь.



При появлении симптомов гриппа

- оставайтесь дома
- не занимайтесь самолечением
- обратитесь к врачу
- не контактируйте с другими людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования

Профилактика гриппа

- ежегодно прививайтесь от гриппа
- регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком
- не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот
- соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра
- сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей
- избегайте поездок в транспорте в часы пик
- используйте маски в общественных местах
- регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений
- регулярно обеззараживайте гаджеты



ГРИПП

Что нужно знать?

Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора





ГРИПП

острая вирусная инфекция

*поражает
преимущественно
органы дыхания*

нос, горло,
бронхи,
иногда легкие



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора

Отличия гриппа от ОРВИ

более **заразный**

более **тяжелый**

часто приводит к **осложнениям**

способен вызывать эпидемии



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Симптомы гриппа

- ☒ резкое начало
- ☒ повышение температуры до 38-40 °C
- ☒ головная боль, слабость
- ☒ боли в мышцах, суставах
- ☒ насморк, кашель



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Грипп опасен осложнениями



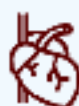
Легочные осложнения

пневмония, бронхит



Осложнения со стороны верхних дыхательных путей, ЛОР-органов

отит, синусит, ринит, трахеит



Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы

миокардит, перикардит



Осложнения со стороны нервной системы

менингит, энцефалит, невриты



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Для кого риск выше?



Младенцы



**Люди с хроническими заболеваниями
всех возрастов**



**Люди с избыточной массой тела
всех возрастов**



Беременные



Пожилые



Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Вакцинация

Сентябрь
Октябрь
Ноябрь



Эффективная мера
профилактики гриппа



Показана всем группам населения,
начиная с шестимесячного возраста
и до глубокой старости



Лучшее время для вакцинации
против гриппа - сентябрь, октябрь,
ноябрь



Прививаться против гриппа
необходимо ежегодно

Центр
гигиенического
образования населения
Роспотребнадзора



Неспецифическая профилактика гриппа



Регулярно мойте руки с мылом
или обрабатывайте их антисептиком



Не трогайте грязными руками лицо,
особенно глаза, нос или рот



Соблюдайте социальную дистанцию
1,5 метра



Используйте маски
в общественных местах



**Узнайте больше
о профилактике гриппа
из материалов
ЦГОН Роспотребнадзора**

ВКонтакте



Telegram



сайт ЦГОН



Одноклассники

Неспецифическая профилактика

- регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком
- не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот
- соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра
- сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей
- используйте маски в общественных местах
- регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений
- регулярно обеззараживайте гаджеты

Эти меры неспецифической профилактики универсальные и помогут защититься от любых респираторных инфекций, в том числе от ОРВИ и коронавирусной инфекции



Федеральное бюджетное учреждение
здравоохранения
«Центр гигиенического образования населения»
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты
прав потребителей
и благополучия человека
г. Москва, 1-й Смоленский пер.,
д. 9, стр. 1
e-mail: cgon@cgon.ru;
тел.: 8 (499) 241 86 28



Грипп



Что такое грипп

Это острая вирусная инфекция, поражающая преимущественно органы дыхания - нос, горло, бронхи, иногда легкие

Отличия гриппа от ОРВИ

- более заразный
- более тяжелый
- чаще развиваются осложнения
- способен вызывать эпидемии

Источник инфекции

больной человек

Пути передачи:

- преимущественно воздушно-капельный – при разговоре, кашле, чихании
- реже контактно-бытовой – через грязные руки, общие предметы обихода и гигиены, посуду



Симптомы гриппа

- резкое повышение температуры до 38-40°C
- головная боль
- слабость
- боль в мышцах и суставах
- насморк, кашель, першение в горле

Грипп опасен осложнениями

К ним относятся бронхит, пневмония, отит, синусит, миокардит, перикардит, менингит, энцефалит, обострения имеющихся хронических заболеваний

Риск развития осложнений особенно высок для:

- младенцев
- людей в всех возрастах с хроническими заболеваниями и избыточной массой тела
- беременных
- пожилых

При появлении симптомов гриппа

- оставайтесь дома
- не занимайтесь самолечением
- обратитесь к врачу
- не контактируйте с другими людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования

Вакцинация – эффективная мера профилактики гриппа

Вакцинация показана в всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости

Лучшее время для вакцинации от гриппа - сентябрь, октябрь, ноябрь

Прививаться от гриппа необходимо ежегодно!

Каждый год состав вакцины обновляется в соответствии с прогнозом ВОЗ об актуальных штаммах гриппа на предстоящий год



Грипп



Грипп - острая инфекционная болезнь с массовым распространением и высоким риском развития серьезных осложнений.

Пути передачи:

- преимущественно **воздушно-капельный** — при разговоре, кашле, чихании
- реже **контактно-бытовой** — через грязные руки, общие предметы обихода и гигиены, посуду.

Симптомы: резкое повышение температуры до 38-40°C, головная боль, слабость, боль в мышцах и суставах, насморк, кашель, першение в горле.

Грипп опасен своими осложнениями!

К ним относятся бронхит, пневмония, отит, синусит, миокардит, перикардит, менингит, энцефалит, обострения имеющихся хронических заболеваний

Вакцинация — лучшая защита от гриппа!

Вакцинация от гриппа проводится ежегодно всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости.

Лучшее время для вакцинации - сентябрь, октябрь, ноябрь.



При появлении симптомов гриппа

- оставайтесь дома
- не занимайтесь самолечением
- обратитесь к врачу
- не контактируйте с другими людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования

Профилактика гриппа

- ежегодно прививайтесь от гриппа
- регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком
- не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот
- соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра
- сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей
- избегайте поездок в транспорте в часы пик
- используйте маски в общественных местах
- регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений
- регулярно обеззараживайте гаджеты