

# КОМПЛЕКС ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ

**СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА  
(ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА)**

**ФАРМАКОПРОФИЛАКТИКА  
(ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ФАРМАЦЕВТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ)**

**СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ  
И ОБЩЕСТВЕННОЙ ГИГИЕНЫ**

**Рекомендуемый  
период**

Ежегодно в осенний период

В период эпидемического  
подъема заболеваемости:  
осенне-зимний период

В период эпидемического  
подъема заболеваемости:  
осенне-зимний период

## ВСЁ НАСЕЛЕНИЕ ПЕРМСКОГО КРАЯ

1. Бесплатно за счёт федерального бюджета:

- дети с 6 месяцев;
- учащиеся 1–11-х классов;
- обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;
- медицинские работники;
- работники образовательных организаций;
- работники транспорта, коммунальной сферы;
- беременные женщины;
- взрослые старше 60 лет;
- лица, подлежащие призыву на военную службу;
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

2. Остальные категории граждан иммунизируются за счёт личных средств или средств работодателя (в учреждениях, оказывающих платные услуги по иммунопрофилактике).

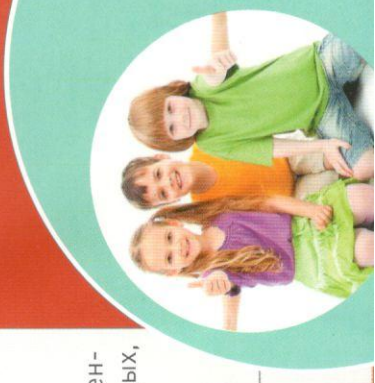
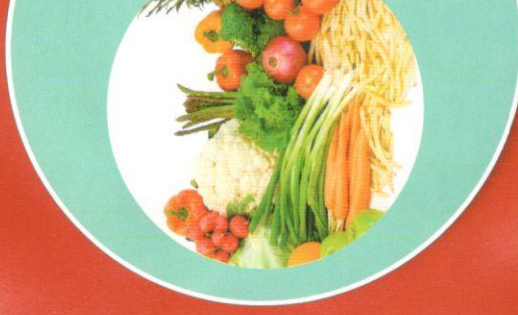
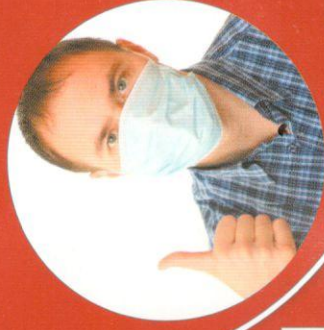
По рекомендации врача проведение программы фармацевтической профилактики (сочетание противовирусных, иммуномодулирующих и поливитаминных препаратов).

- Избегать контакта с больными людьми;
- Стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- При контакте с больными людьми надевать маску; мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртосодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
- Закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- Избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний);
- Регулярно проветривать помещение;
- Не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами).

**Контингенты**

**Эффективность/  
результат**

При реализации рекомендованной профилактической программы люди, как правило, не болеют, а если заболевают, то в легкой форме и без осложнений



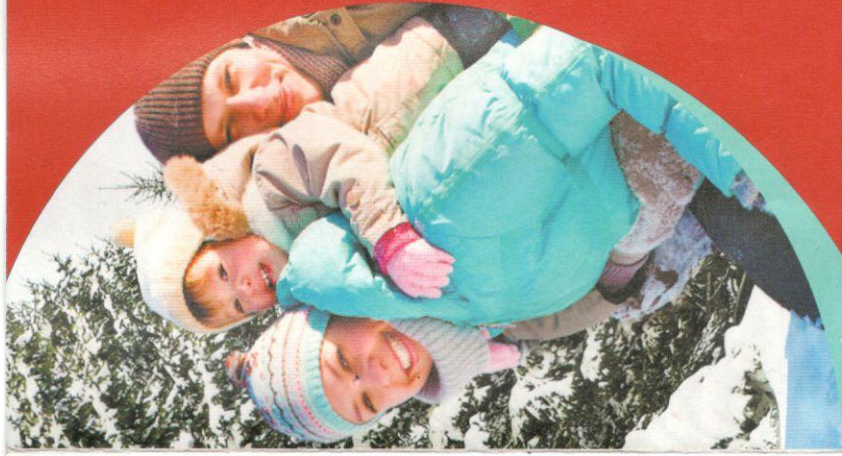


## ГРИПП – ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

- Лихорадка (максимальный уровень – в первые сутки - 38-40 °С);
- Интоксикация (озноб, головная боль, головокружение, чувство разбитости, мышечные боли, боли в животе, суставах, глазных яблоках, тошнота, рвота, нарушение сна, галлюцинации).

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- Соблюдайте постельный режим;
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи;
- При первых симптомах заболевания вызовите врача;
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками и после использования немедленно их выбрасывайте;
- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами;
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если вам кажется, что вы уже здоровы;
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.



**Основным и наиболее эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация!\***

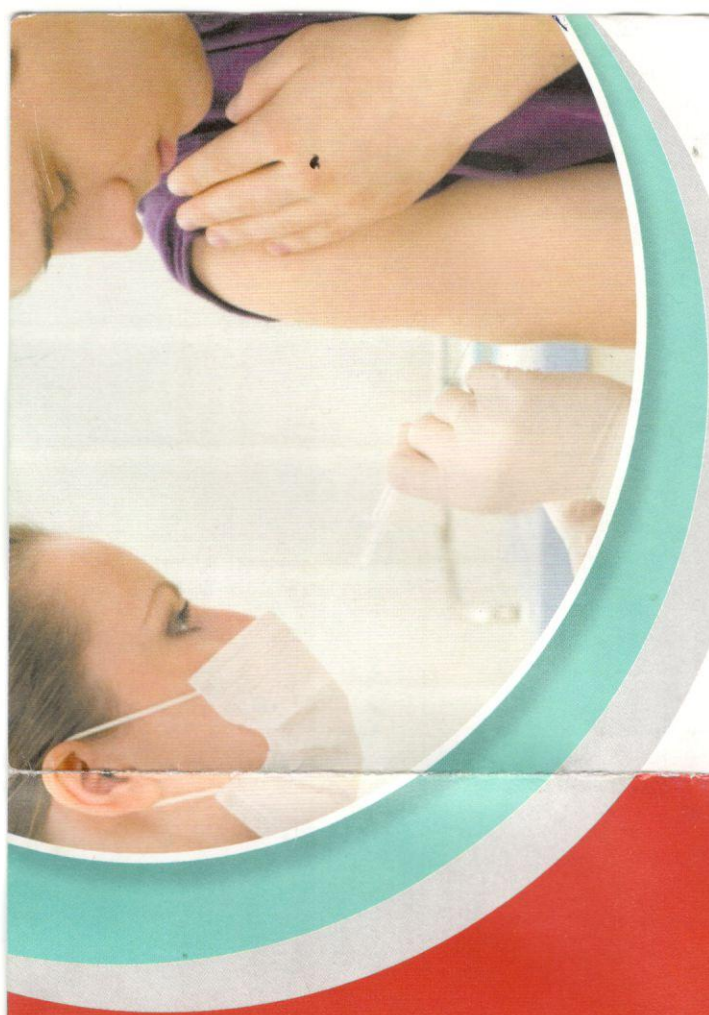
Современные вакцины против гриппа безопасны и эффективны, имеют минимальные противопоказания

**\*Перед проведением вакцинации необходим осмотр врача (фельдшера)**

**Управление Роспотребнадзора по Пермскому краю**

тел. (342) 239-35-63,

<http://59.gospotrebnadzor.ru/>



## СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!

**Помешай гриппу изменить твои планы!**

## ГРИПП

Опасная инфекция, часто приводящая к серьезным осложнениям. Это заболевание является наиболее распространенным среди всех возрастных групп населения планеты. Каждый год грипп поражает миллионы жителей земного шара, уносит сотни жизней, причиняет значительный экономический и социальный ущерб.