

МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН



ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
МӘГАРИФ ҺӘМ ФӘН  
МИНИСТРЛЫГЫ

ул.Кремлевская, д. 9, г. Казань,  
420111

Кремль ур., 9 нчы йорт, Казан шәһәре,  
420111

Телефон: (843) 294-95-90, факс 292-93-51. E-mail: Minobr.Priemnaya@tatar.ru. www.mon.tatarstan.ru

№ \_\_\_\_\_

На № \_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_

**Начальникам  
отделов (управлений)  
образования  
исполнительных комитетов  
муниципальных образований  
Республики Татарстан**

О направлении памяток по профилактике  
гриппа

**Уважаемые коллеги!**

В соответствии с письмом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан» от 09.09.2020 №03-06/10294 Министерство образования и науки Республики Татарстан направляет вам памятки о мерах профилактики гриппа, разработанные специалистами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан». Более подробные сведения представлены в приложении.

Приложение: на 8 л. в 1 экз.

**Заместитель министра**

**А.М. Асадуллина**

А.Р.Кашапова  
8(843)294-95-70

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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)»



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҺӘМ КЕШЕ  
ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК  
БУЕНЧА ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ

«ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА (ТАТАРСТАН)  
ГИГИЕНА ҺӘМ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ҮЗӘГЕ»  
СӘЛАМӘТЛЕК САКЛАУ ФЕДЕРАЛЬ БЮДЖЕТ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»)

Сеченова ул., д. 13а, г. Казань,  
Республика Татарстан, 420061

Сеченов ур., 13а йорт, Казан шәһәре,  
Татарстан Республикасы, 420061

тел: (843) 221-90-90, факс: (843) 272-28-50, e-mail: fguz@16.rospotrebnadzor.ru, http://www.16.rospotrebnadzor.ru, www.fbuz16.ru  
ОКПО 76303186, ОГРН 1051641018582, ИНН/КПП 1660077474/166001001

№ \_\_\_\_\_  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Заместителю Премьер-министра  
Республики Татарстан - министру  
образования и науки Республики  
Татарстан  
**Р.Т. Бурганову**

О направлении памяток  
по профилактике гриппа

**Уважаемый Рафис Тимерханович!**

В целях усиления мероприятий по предупреждению заболевания гриппом и острых респираторных вирусных инфекций среди населения Республики Татарстан, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19), направляю памятки о мерах профилактики гриппа, разработанные специалистами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)».

Убедительно прошу Вас организовать размещение вышеуказанных профилактических материалов на официальных сайтах дошкольных образовательных и общеобразовательных учреждений Республики Татарстан.

Приложение: на 6 л. в 1 экз.

**Главный врач**

**Е.П. Сизова**

Иванова Людмила Германовна  
(843) 221 90 78

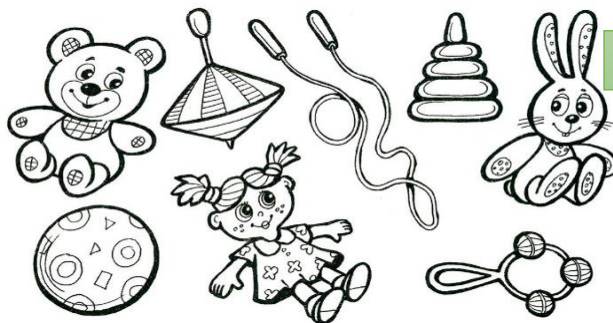
# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

**Грипп** - это заболевание, которое витает в воздухе.

**Источник инфекции** - больной человек.

**Грипп** передаётся при  
+ кашле,  
+ чихании,  
+ разговоре  
+ через различные предметы



КАШЕЛЬ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ТЕМПЕРАТУРА 38-40°C

ОЗНОБ

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ

## СИМПТОМЫ



## ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

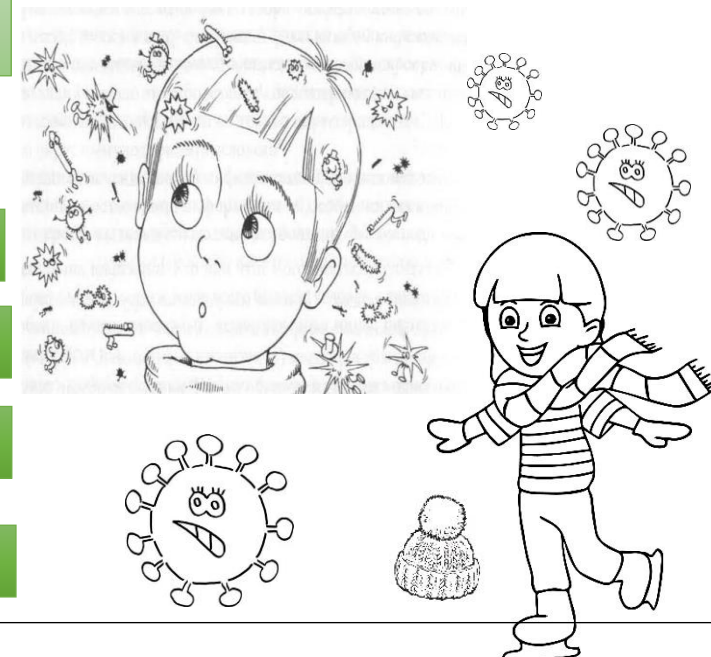
КТО ГУЛЯЕТ БЕЗ ШАПКИ

КТО ЕСТ СНЕГ И СОСУЛЬКИ

КТО ХОДИТ ПО ЛУЖАМ

КТО НЕ ПРОВЕТРИВАЕТ ПОМЕЩЕНИЕ

КТО ХАНДРИТ И БЕЗДЕЛЬНИЧАЕТ



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

РАСКРАСЬ КАРТИНКИ

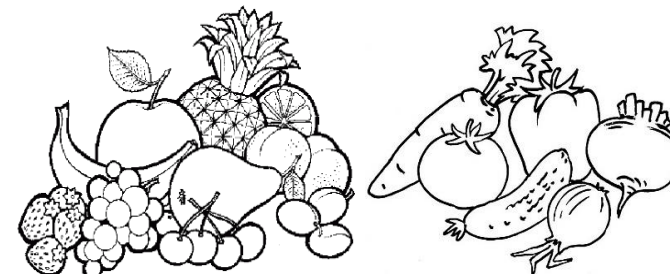
Часто и тщательно мой  
руки



Слушайся маму, делай  
прививку от гриппа!



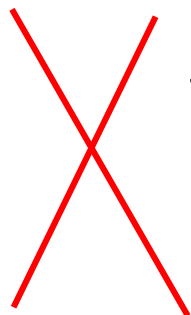
Правильно питайся, ешь  
фрукты, овощи (лук, чеснок)



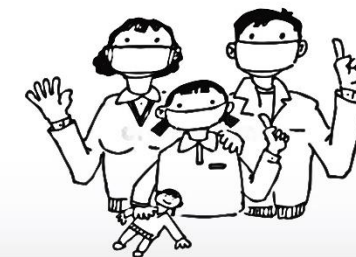
Делай влажную уборку  
и проветривай дом



Не общайся с  
больными людьми



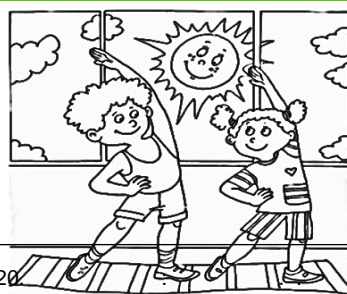
Носи маску в транспорте,  
в магазине и других  
общественных местах



Соблюдай режим дня.  
Спи 8-10 часов в сутки



Закаляйся и делай  
зарядку



Одевайся по погоде



Ежедневно гуляй на  
свежем воздухе





## ДОРОГОЙ ДРУГ!

*Ты уже взрослый, а значит-много можешь  
сделать сам!*

*Пожалуйста, помоги родителям позаботиться  
о благополучии и здоровье Вашей семьи.*

**ГРИПП** - чрезвычайно заразное заболевание, вызываемое вирусами гриппа. Грипп чаще всего появляется зимой и ранней весной. И до сих пор остается наиболее массовой, повсеместно распространенной инфекцией.

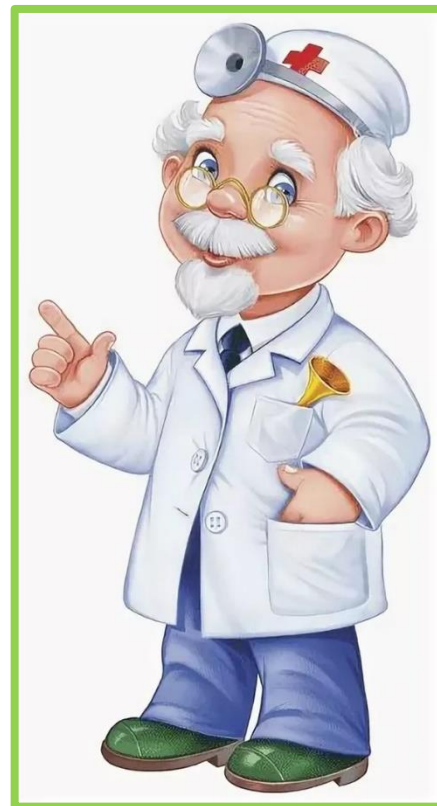
**Источник инфекции** – больной человек, который особенно опасен в первые дни болезни с **1 по 7** день.

**Путь передачи инфекции** преимущественно - воздушно-капельный при разговоре, кашле, чихании.



При кашле или чихании вирус в воздухе распространяется на расстоянии до **2-3-х** метров. **1** заболевший может заразить до **40** здоровых людей. Существует вероятность контактной передачи вируса через предметы обихода, детские игрушки, посуду, белье.

**Вирусы гриппа** живут на руках человека **5** минут, от **2-х** до **9-ти** часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, **24-48** часов –на металле и пластмассе, **10** суток на поверхности стекла, **12** часов на носовом платке, **17** дней - в кошельке.



**Грипп**-серьезное заболевание, опасное своими осложнениями.

Головная боль,  
слабость

Заложенность носа  
или насморк,  
першение в горле

### Симптомы



Высокая температура

Покраснение глаз

Ломота в теле





## КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация. Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости. Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



*Тщательно мой руки, как только вернулся домой, а также перед едой, после туалета.*

*Мой руки после кашля, высмаркивания.*

*Если нет возможности вымыть руки с мылом, используй влажные салфетки или антисептический гель.*

*Не трогай глаза, нос, рот грязными руками*



*Используй медицинскую маску*

**Если заболел,  
Оставайся дома!  
Иначе можешь заразить окружающих**

*Занимайся физкультурой, высыпайся.*

*Реже посещай места скопления людей (библиотеки, магазины и др.) во время эпидемии.*

*Следи затем, чтобы в комнате всегда был свежий воздух.*

*Избегай контактов с заболевшими!*



# ВНИМАНИЕ! РОДИТЕЛИ, ГРИПП!



**ГРИПП.** Острая инфекционная болезнь, поражающая верхние дыхательные пути, от носа до мельчайших бронхов. Возможно одновременное заражение гриппом и коронавирусом.

**Гриппом** болеют люди любого возраста, но наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет. Это объясняется тем, что их иммунная система несовершенна.

**Вирусы гриппа** живут на руках человека 5 минут, от 2-х до 9-ти часов в воздухе закрытых помещений, где находится больной, 24-48 часов – на металле и пластмассе, 10 суток на поверхности стекла, 12 часов на носовом платке, 17 дней - в кошельке.



**Источник инфекции** – больной человек. Вирус выделяется с капельками кашля, чихании до 5-7-го дня болезни и распространяется на расстояние 5-7 метров. Возможен контактно-бытовой путь передачи. Больной человек опасен с 1 по 7



слизи при разговоре, до 2-3 метров. Возможен день болезни.

## Симптомы:



Температура 39-40°C



Затруднение дыхания



Головные боли



Кашель



Боли в мышцах и суставах

# «УТРЕМ» НОС ГРИППУ!



Самым эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация.  
Прививки делаются за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости.  
Детям прививки делают в школах и только с письменного разрешения родителей.



- ♦ Часто мойте руки!
- ♦ В общественных местах надевайте маску и перчатки.
- ♦ Избегайте мест массового скопления людей, и контактов с заболевшими людьми.
- ♦ Проветривайте помещения, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.
- ♦ Чтобы «чихать» на вирус — научитесь чихать правильно!



**ЕСЛИ ВЫ ИЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛИ, ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**





Лист согласования к документу № 03-06/10294 от 02.09.2020

Инициатор согласования: Иванова Л.Г. Социолог отдела гигиенического воспитания и образования населения

Согласование инициировано: 02.09.2020 14:47

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Заляльдинова Л.М.		Согласовано 02.09.2020 - 14:48	-
2	Сабирзянов А.Р.		 Согласовано 02.09.2020 - 15:41	-
3	Сизова Е.П.		 Подписано 02.09.2020 - 16:09	-