

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

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

Набережночелнинский филиал  
Федерального бюджетного учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Республике Татарстан (Татарстан)»

им. Р.М. Низаметдинова ул., д. 14,  
г. Набережные Челны, Республика Татарстан, 423806

тел: 8 (8552) 46-64-54, факс: 8 (8552) 46-52-34, e-mail: fguz.chelny@tatar.ru, <http://www.16.rosпотребnadzor.ru>, [www.fbuz16.ru](http://www.fbuz16.ru)  
ОКПО 76303186, ОГРН 1051641018582, ИНН/КПП 1660077474/165002001



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ һЭМ КЕШЕ  
ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКЭСЕНДӘ КҮЗЭТЧЕЛЕК БУЕНЧА  
ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМОТ

“ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА (ТАТАРСТАН)  
ГИГИЕНА һЭМ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ҮЗЭГЕ”  
СӘЛАМӘТЛЕК САКЛАУ ФЕДЕРАЛЬ БЮДЖЕТ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

«Татарстан Республикасы (Татарстан) гигиена һЭМ  
эпидемиология үзэгэ» сәламәтлек саклау  
федераль бюджет учреждениесе Чаллы филиалы

Р.М. Низаметдинов ур., 14 йорт,  
Чаллы шәһәре, Татарстан Республикасы, 423806

06.02.2025 № 12/329

На № от

Начальнику МКУ «Отдел  
образования» Актанышского  
муниципального района  
Республики Татарстан»  
**Шакировой Р.М.**

Пр.Ленина, д.17, с.Актаныш,  
Актанышский р-н,  
Республика Татарстан, 423740

О направлении информации

**Уважаемая Раниза Митьяновна!**

Набережночелнинский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)» в связи с увеличением заболеваемости ОРВИ направляет информацию для усиления санитарно-просветительской работы по профилактике гриппа и ОРВИ среди работников образовательных учреждений, учащихся школ.

Прошу Вас довести данную информацию для сведения и использования в работе до руководителей образовательных учреждений Актанышского района, в социальных сетях школ, в сообществах родителей и др.

О результатах просим проинформировать Набережночелнинский филиал ФБУЗ «ЦГиЭ в РТ» в срок до 13.02.25г.

Приложение: на 14 л. в 1 экз.

**Главный врач**

Салихова Роза Завдатовна 8552) 46-41-70

**М.К. Хайсаров**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00A6A15DC6F65AD51C24AA5ACC40D6A336  
Владелец: Хайсаров Марсель Камилевич  
Действителен с 24.06.2024 до 17.09.2025



# РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

## ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ



Прикрыть рот  
и нос салфеткой  
или сгибом локтя



Использованную  
салфетку  
выбросить



Вымыть руки

## НОСИТЬ МАСКУ



В общественных  
местах



Так, чтобы она закрывала  
нос, рот и подбородок

Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих  
от гриппа, ОРВИ и других инфекций



# ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ

Останови распространение микробов - не заражай других!



Прикрывай рот, когда чихаешь или кашляешь.  
Используй для этого одноразовую  
салфетку или свой рукав



Надень одноразовую маску  
и предложи надеть маски тем,  
кто находится рядом



Помни: одноразовую маску можно  
использовать только один раз, после чего  
ее нужно выбросить и вымыть руки



Чаще мой руки, не обнимайся,  
не здоровайся за руку,  
не прикасайся к другим людям



Не передавай свои вещи другим  
и не пользуйся чужими вещами



**Ваш Роспотребнадзор**



# Метапневовирусная инфекция

Метапневмовирусная инфекция (МПВИ) — это типичная острая респираторная вирусная инфекция, вызываемая метапневмовирусом человека.

МПВИ может быть опасна для детей до 5 лет, пожилых людей, лиц с ослабленной иммунной системой и хроническими заболеваниями легких.

К наиболее часто встречающимся симптомам заболевания относятся лихорадка, кашель, заложенность носа, насморк, одышка, осиплость голоса. Возможно поражение нижних отделов легких в виде бронхитов, пневмоний.

2001 ГОД

Выявили новый вирус, вызывающий респираторные заболевания у детей. Главный вопрос: вирус новый или впервые обнаруженный? Дополнительные исследования доказали, что вирус уже циркулировал среди людей с конца 1950-х годов

Основные пути передачи — воздушно-капельный, возможен контактно-бытовой

Инфицирование происходит:

- при разговоре, кашле, чихании
- через грязные руки, предметы обихода и гигиены



Распространена повсеместно

Возбудитель МПВИ способен сохраняться на предметах обихода более 6 часов. С вирусом можно эффективно бороться! Он чувствителен ко всем дезинфицирующим средствам, поэтому регулярная уборка и дезинфекция поверхностей, с которыми человек часто контактирует, в домах и на рабочем месте, помогают снизить риск заражения

## Неспецифическая профилактика

- регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком,
- не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот,
- используйте маски и соблюдайте социальную дистанцию при посещении общественных мест в период подъема острых респираторных вирусных инфекций,
- регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений,
- регулярно обеззараживайте гаджеты,
- соблюдайте респираторный этикет: чихайте и кашляйте в салфетку или локтевой сгиб,
- при появлении симптомов респираторной инфекции оставайтесь дома, обратитесь за медицинской помощью

СОЦИАЛЬНО-ГРАФИЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПЛАТФОРМА



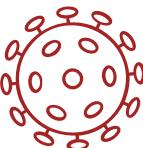
# ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - самая распространенная группа инфекционных болезней.

ОРВИ могут вызывать **разные вирусы**: вирусы гриппа и парагриппа, аденоизиры, коронавирусы, респираторно-синцитиальный вирус, риновирусы, метапневмовирус, бокавирус и др.

## Как происходит заражение?

Воздушно-капельным и контактным путем при тесном общении с заболевшим человеком.



## Кто болеет тяжелее?

- дети моложе 5 лет,
- лица старше 60 лет,
- лица с иммунодефицитом,
- лица с хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем

В случае возникновения симптомов ОРВИ следует оставаться дома и обратиться к врачу.

Это не только защитит заболевшего человека от развития осложнений, но и предотвратит заражение окружающих людей.

## Симптомы

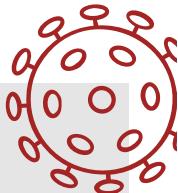
В начале любой ОРВИ возможны головная боль, боль в мышцах и суставах, повышение температуры тела.

При поражении верхних дыхательных путей – боль и першение в горле, насморк, заложенность носа, осиплость голоса.

Если вовлекаются нижние дыхательные пути – затрудненное дыхание, хрипы, кашель, одышка.

## Осложнения ОРВИ

- со стороны респираторной системы: пневмония, бронхит, отит, синусит и др.
- со стороны других органов: миокардит, менингит, пиелонефрит и др.,
- обострение имеющихся хронических заболеваний

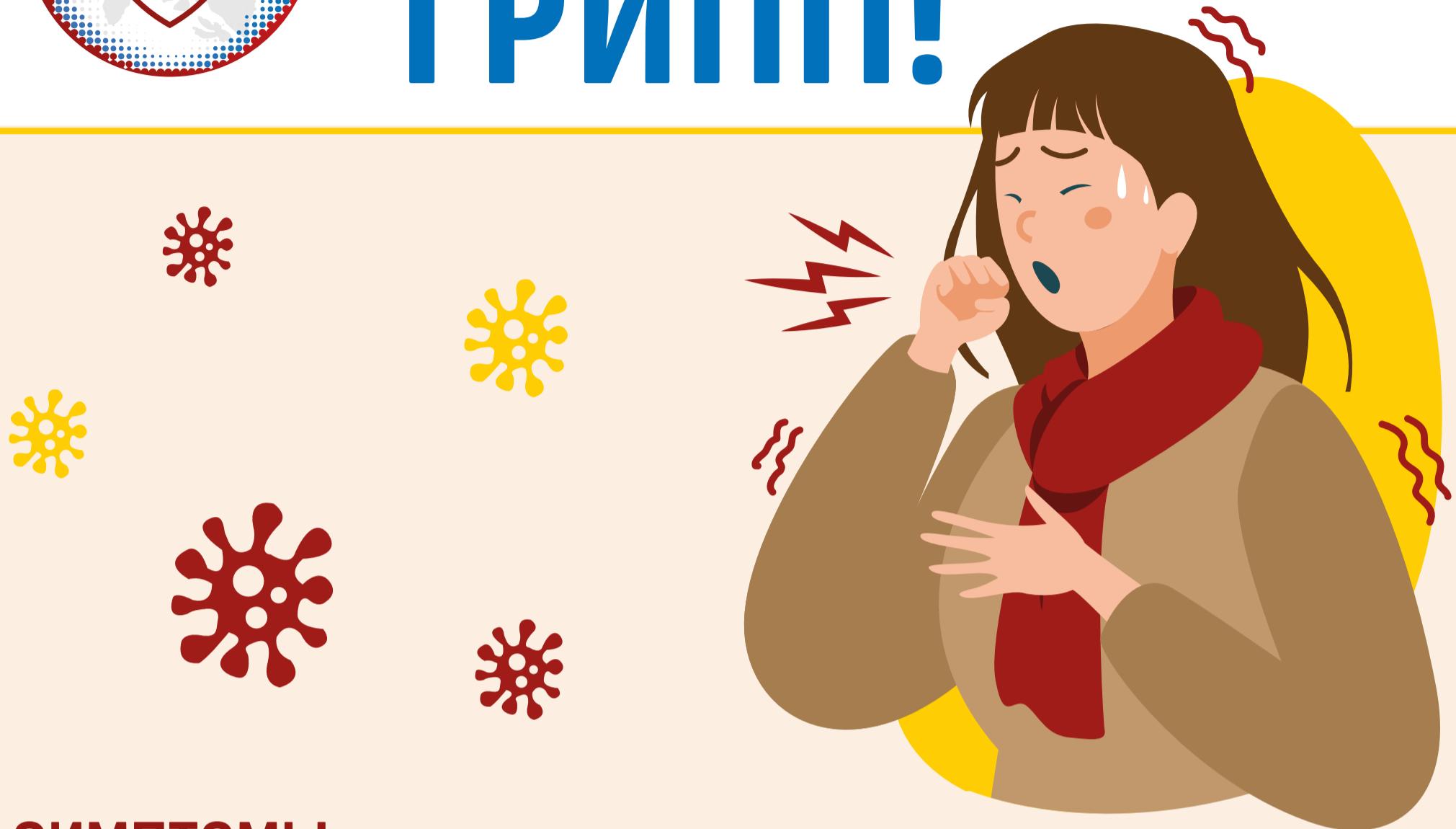


## Меры профилактики

- ежегодная вакцинация против гриппа,
- мытье рук или использование антисептиков для обработки рук после посещения общественных мест, контакта с лицами с признаками ОРВИ,
- исключение прикосновений к лицу грязными руками,
- соблюдение правил респираторного этикета (чихать и кашлять следует, прикрывая нос и рот салфеткой),
- при сезонном подъеме уровня заболеваемости ОРВИ – использование масок или респираторов, соблюдение социальной дистанции при посещении общественных мест,
- при наличии эпидемических показаний – вакцинация против коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2



# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!



## СИМПТОМЫ



ЖАР,  
ОЗНОБ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ  
ИЛИ ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



НАСМОРК,  
ЗАЛОЖЕННОСТЬ  
НОСА



УСТАЛОСТЬ



БОЛЬ В МЫШЦАХ,  
СУСТАВАХ

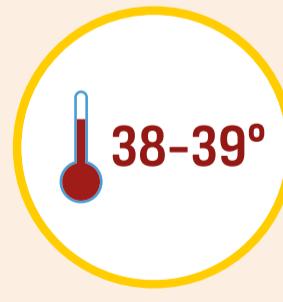
## ВАЖНО



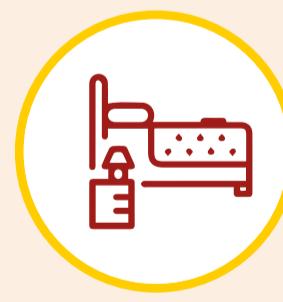
САМОЛЕЧЕНИЕ  
ПРИ ГРИППЕ  
НЕДОПУСТИМО



ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ  
И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ  
ДОЛЖЕН ВРАЧ



ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ  
38-39° ВЫЗОВИТЕ  
ВРАЧА НА ДОМ



КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ  
ГРИПП НА НОГАХ – ЭТО  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ  
К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

**Берегите себя и своих близких!**

*Ваш Роспотребнадзор*



# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

## СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА  
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ



БОЛЬ,  
ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



СУХОЙ  
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ  
НЕДОМОГАНИЕ,  
СЛАБОСТЬ

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ  
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО  
МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ  
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



СОБЛЮДАЙТЕ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ



РЕГУЛЯРНО  
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

*Ваш Роспотребнадзор*



# БУДЬ ЗДОРОВ!

## ИЗБЕГАЙ ТЕСНОГО ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ ЧИХАЮТ ИЛИ КАШЛЯЮТ





# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

## ПРАВИЛО 1



### ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

## ПРАВИЛО 2



### ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

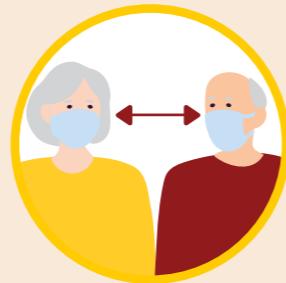
## ПРАВИЛО 3



### ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдайте здоровый режим дня и питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.

## ПРАВИЛО 4



### СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

## ПРАВИЛО 5



### ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.



**Ваш Роспотребнадзор**



ДЕТСКИЙ САНПРОСВЕТ



## ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ!

**Поздней осенью очень легко простудиться или подхватить вирус. Что делать, если это произошло?**

### Чаще проветривай!

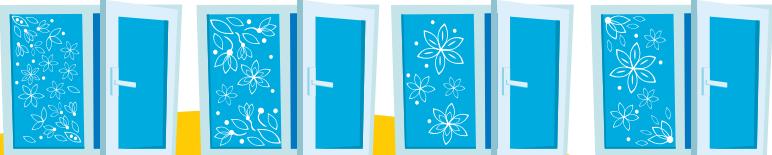
Комната нужно проветривать **не менее трёх раз в день по 20–30 минут**. На время проветривания лучше перейди в другую комнату или закутайся в тёплое одеяло.

#### ЗАДАНИЕ

#### Узор

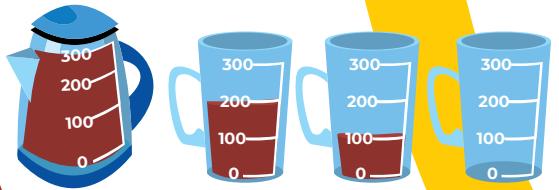


Найди два окна с одинаковым узором.



### Пей много воды

Во время болезни пей как можно больше жидкости: тёплую воду, чай, горячий морс, молоко с мёдом, куриный бульон.



#### ЗАДАНИЕ

#### Чай

Разлей чай по стаканам так, чтобы в каждом было по 300 мл. Из каждого чайника можно налить чай только в один стакан.

## Принимай витамины

### ВНИМАНИЕ! ПЕЙ ТОЛЬКО ТЕ ВИТАМИНЫ, КОТОРЫЕ ТЕБЕ ДАЮТ РОДНЫЕ!

Во время болезни часто снижается аппетит. Питайся правильно, чтобы организм получал достаточно витаминов – тогда болезнь пройдет быстрее.



**Витамин С** укрепляет иммунитет. Он содержится в цитрусовых, киви, клюкве, капусте, болгарском перце.

**Витамин D** тоже помогает нашему иммунитету. Он есть в жирной рыбе и печени трески, яичном желтке, молоке.

**Витамин А** не позволяет вирусам попадать на слизистую носа или горла. Его много в говяжьей и куриной печени, молочных продуктах, яйцах, моркови, тыкве.

**Витамины группы В** помогают бороться с инфекцией в лёгких. Они есть в рыбе, молочных продуктах, орехах.

#### ЗАДАНИЕ

#### Раскраска





ДЕТСКИЙ САНПРОСВЕТ

## УКРЕПЛЯЕМ ЗДОРОВЬЕ В ХОЛОДА

Если зимой слишком долго быть на улице или промочить ноги, ты можешь простудиться. Чтобы не заболеть и не пропустить из-за этого праздники, надо соблюдать простые правила.

Прогулки на свежем воздухе помогают увеличить защитные силы твоего организма. Только помни, что при этом важно одеваться правильно – чтобы было не жарко и не холодно.



Высыпайся!  
Спи не менее \_\_\_ часов в сутки.

Реши задачу  
и впиши количество часов  
в пропущенное место.



На улице не трогай лицо руками, не трогай глаза, не облизывай сосульки.

После возвращения домой тщательно вымой руки с мылом.



Федеральная служба  
по надзору в сфере  
защиты прав потребителей  
и благополучия человека



Закаляйся –  
принимай  
контрастные  
душевые程序.  
повышая иммунитет.



В холода



Никогда не надевай  
одежду, купленную  
чужими гигиены.

Правильно  
и де  
это в одно  
время.

Занимайся спортом или  
делай зарядку каждое утро.

Проведи Сибирь по лабиринту,  
собрав все витаминки.





# ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ  
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ  
С ЗАБОЛЕВШИМИ



**Ваш Роспотребнадзор**



# ГРИПП МОЖНО ПРЕДУПРЕДИТЬ! ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!

**САМЫМ ЭФФЕКТИВНЫМ СПОСОБОМ ПРОФИЛАКТИКИ  
ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ.**

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно.

## ПОЧЕМУ НУЖНА ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА:



ГРИПП  
ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН



БЫСТРО  
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



Оптимальное время  
для вакцинации –  
сентябрь – ноябрь.



ВЫЗЫВАЕТ  
СЕРЬЕЗНЫЕ  
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ  
НАМНОГО ТЯЖЕЛЕЕ  
ДРУГИХ ОРВИ



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!**

**Ваш Роспотребнадзор**

Лист согласования к документу № 12/329 от 06.02.2025  
Инициатор согласования: Салихова Р.З. Врач по общей гигиене  
Согласование инициировано: 06.02.2025 16:43

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хайсаров М.К.		Подписано 06.02.2025 - 16:53	-