

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 РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҮӘМ КЕШЕ ИМИНЛӘГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК БУЕНЧА ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ

КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҮӘМ КЕШЕ ИМИНЛӘГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК ИТУ ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТЕНЕЦ ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ (ТАТАРСТАН) БУЕНЧА ИДАРӘСЕ

(Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан))

Территориальный отдел  
в Альметьевском, Заинском,  
Лениногорском, Сармановском районах  
(Альметьевский ТО)

Грибоедова ул., д. 10, г. Альметьевск, 423450  
Тел./факс: (8553) 22-65-14

Әлмәт, Зәй, Лениногорск,  
Сарман районнарындагы  
территориаль бүлек

Грибоедов ур., 10 йорт, Әлмәт, 423450  
E-mail: rpn.almet@tatar.ru

№ \_\_\_\_\_

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителю Исполнительного  
комитета Заинского муниципального  
района  
И.Ф.Хафизову

«О предоставлении информации»

Уважаемый Ильнар Фанилевич!

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Республике Татарстан (Татарстан) в Альметьевском, Заинском, Лениногорском, Сармановском районах направляет Вам информационный материал по профилактике гриппа и просит Вас разместить данный материал на официальном сайте Заинского муниципального района и в других СМИ Заинского района.

Приложение : на 3 л. в 1экз.

Главный государственный  
санитарный врач по Альметьевскому району  
и г.Альметьевск, Заинскому району и  
г.Заинск, Лениногорскому району и г.Лениногорск,  
Сармановскому району РТ

88(555)872888  
Насибуллин Р.М  
Яхина Я.А

И.В.Хайруллина



**РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ГРАЖДАНАМ в период подъема заболеваемости ОРВИ.**

В Республике Татарстан продолжается эпидемический сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ, характерный для этого времени года.

Возбудителями острых респираторных вирусных инфекции являются – вирусы гриппа, парагриппа, адено- и риновирусы, которые передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление на 8-10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находится на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.

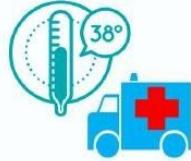
В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ рекомендуется:

1. Избегать мест массового скопления людей;
2. При необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1 м. (не ближе расстояния вытянутой руки);
3. В местах скопления людей и при слишкомом контакте с ними надевать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять;
4. Знать и выполнять правила «респираторного этикета» (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя);
5. Тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь, домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи.
6. Для гигиенической обработки рук следует применять кожные антисептики (на спиртовой основе) в следующих случаях:
  - пациентам, а также лицам, посещающим пациентов и осуществляющим уход за ними;
  - в случае отсутствия возможности мытья рук с мылом и водой.
7. Регулярно проводить влажную уборку в доме, часто проветривать помещение;
8. Ежедневно гулять на свежем воздухе: пешие прогулки позволяют повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям и избежать скопления людей в транспорте;
9. Организовать рациональный режим питания, труда и отдыха.

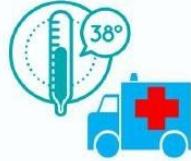
# Профилактика гриппа



**ВАКЦИНАЦИЯ –  
самый  
эффективный  
способ защитить  
себя от гриппа**



При ухудшении  
состояния  
необходимо  
обратиться за  
медицинской  
помощью



Не посещать места  
массового скопления  
людей (магазины,  
общественный  
транспорт и т.д.)



При контакте с  
больным членом  
семьи пользоваться  
одноразовой маской  
(менять каждые 2  
часа)



При чихании и кашле  
использовать  
одноразовые платки  
(салфетки)



Не прикасаться к лицу  
немытыми руками



Чаще бывать на  
свежем воздухе,  
регулярно  
проводить  
помещения



Соблюдать правила  
личной гигиены.  
Тщательно и часто  
мыть руки



Придерживаться  
здорового образа  
жизни. Включить в  
рацион больше  
фруктов и овощей,  
соблюдать режим сна



Проводить  
ежедневно  
влажную уборку



При заболевании –  
оставаться дома

Кафедра эпидемиологии и доказательной медицины Казанского ГМУ Минздрава России  
Автор : Ермакова М.В.

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Хайруллина И.В.		 Подписано 22.02.2019 - 13:02	-