

Как не заболеть ОРВИ

- 1 Соблюдайте режим дня
- 2 Будьте физически активными
- 3 Поддерживайте чистоту дома
- 4 Другие рекомендации:

- сведите к минимуму пребывание в местах скопления людей в период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ,
- соблюдайте правила личной гигиены, мойте руки с мылом,
- используйте маски в общественных местах,
- **своевременно прививайтесь против гриппа!**

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



ОРВИ





ГАДЖЕТЫ – ИСТОЧНИКИ ИНФЕКЦИИ

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИИ ПРИ ПОЛЬЗОВАНИИ ГАДЖЕТАМИ?

- СОБЛЮДАТЬ ТРЕБОВАНИЯ К ГИГИЕНЕ РУК
- РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ
- ЧЕХОЛ ПРИ ОБРАБОТКЕ СНИМАТЬ И ОБРАБАТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНО

КАК ОБРАБАТЫВАТЬ ГАДЖЕТЫ

- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ПОВЕРХНОСТЕЙ
- УЧИТЫВАТЬ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ ГАДЖЕТОВ: ВОЗМОЖНОСТЬ ИХ МЫТЬЯ И СОВМЕСТИМОСТЬ С ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ
- НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ЭЛЕКТРОНИКИ МОЖНО ПОМЕСТИТЬ В СПЕЦИАЛЬНЫЕ ГЛАДКИЕ ЧЕХЛЫ – ЭТО УПРОЩАЕТ ИХ ОБРАБОТКУ

ТЕЛЕФОН СЛЕДУЕТ ОБРАБАТЫВАТЬ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ ПУБЛИЧНЫХ МЕСТ, ОБЩЕСТВЕННОГО ТРАНСПОРТА И Т. Д. ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕЧЕРОМ - В КОНЦЕ РАБОЧЕГО ДНЯ





Грипп. Почему каждый год новая прививка?



Вирус гриппа
мутирует

Состав вакцин ежегодно
обновляется
в соответствии
с прогнозом ВОЗ
на предстоящий год

Иммунный ответ
организма
на вакцинацию
ослабевает
с течением времени

Прививаться от гриппа необходимо
ежегодно!



Можно ли заболеть гриппом после прививки?



Да, но благодаря вакцинации:

Заболевание будет протекать в **ЛЕГКОЙ** форме

Риск развития осложнений гриппа **МИНИМАЛЕН**

Выздоровление наступит **БЫСТРЕЕ**





ЧЕК - ЛИСТ

ЧИСТОТЫ



COVID-19

ТО, К ЧЕМУ МЫ ПРИКАСАЕМСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ДОЛЖНО БЫТЬ ЧИСТЫМ



РУЧКИ ДВЕРЕЙ И
ШКАФОВ



НАСТЕННЫЕ
ВЫКЛЮЧАТЕЛИ



КНОПКИ БЫТОВЫХ
ПРИБОРОВ



ПОВЕРХНОСТИ
СТОЛЕШНИЦ, ПОЛОК



ПАНЕЛИ БЫТОВОЙ
ТЕХНИКИ



РАКОВИНЫ И
СМЕСИТЕЛИ



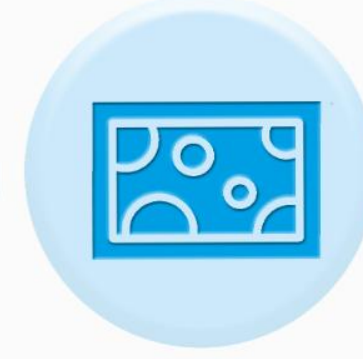
ПУЛЬТЫ



КЛАВИАТУРА
ОРГТЕХНИКИ И МЫШКА



КЛЮЧИ



ПРИДВЕРНЫЙ КОВРИК

ОЧИЩАЙТЕ ПРИ КАЖДОЙ УБОРКЕ!

egon.rospotrebnadzor.ru



COVID-19 ИЛИ ГРИПП ?

СХОДСТВА И РАЗЛИЧИЯ

СИМПТОМЫ						
ГРИПП	ЖАР (ЧАСТО- ВНЕЗАПНОЕ НАЧАЛО)	ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	КАШЕЛЬ	БОЛЬ В ГОРЛЕ	ОЗНОБ	МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ
COVID-19	ЖАР	УТОМЛЯЕМОСТЬ	КАШЕЛЬ (ОБЫЧНО СУХОЙ)	ЧУВСТВО «ЗАЛОЖЕННОСТИ» В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ	ОДЫШКА	ДИАРЕЯ, РВОТА (РЕДКО)

ТЯЖЕЛОЕ ТЕЧЕНИЕ

ГРИПП

<ul style="list-style-type: none"> • МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ПНЕВМОНИЯ • ВОЗМОЖЕН ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД
<ul style="list-style-type: none"> • ПНЕВМОНИЯ • ОСТРАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ • ОСТРЫЙ РЕСПИРАТОРНЫЙ ДИСТРЕСС СИНДРОМ • СМЕРТЬ

COVID-19

ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

ГРИПП

ЕСТЬ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, СПОСОБНЫЕ ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ, СОКРАТИТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЛЕЗНИ
НЕТ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРЕПАРАТОВ, НО ОНИ РАЗРАБАТЫВАЮТСЯ

COVID-19

ПРОФИЛАКТИКА



ЧАСТОЕ, ТЩАТЕЛЬНОЕ МЫТЬЕ РУК



РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ



ПРЕБЫВАНИЕ ДОМА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ



ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ С ИНФИЦИРОВАННЫМИ ЛЮДЬМИ

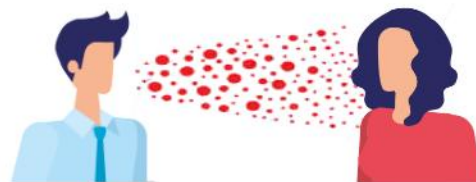


ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

COVID -19:

ПОЧЕМУ ВАЖНО НОСИТЬ

МАСКИ?



МАКСИМАЛЬНЫЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



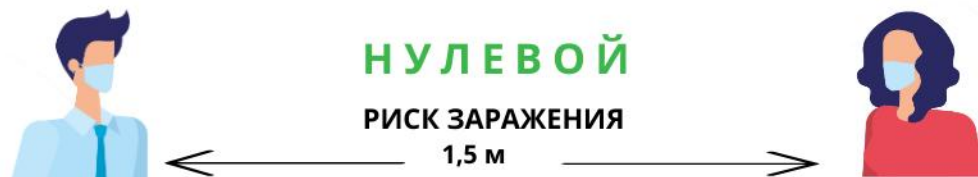
ВЫСОКИЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



СРЕДНИЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



МИНИМАЛЬНЫЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



НУЛЕВОЙ
РИСК ЗАРАЖЕНИЯ

1,5 м

