

*Котлякову Д.А.
размещение на сайте*



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

МЕЖРЕГИОНАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ
СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО
РЕСПУБЛИКЕ КРЫМ И ГОРОДУ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ЗНАЧЕНИЯ СЕВАСТОПОЛЮ

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ ПО
ДЖАНКОЙСКОМУ РАЙОНУ

ул.Крымская, 46-а, г. Джанкой, 296100
т+7978 9191132, (36564) 41266
e-mail TO_Djankoy@82.rospotrebnadzor.ru

Начальнику отдела
образования
города Джанкоя
Республики Крым

В.В.Пятниковскому

18.01.2019 № 12-00079

На № от

Прошу Вас обеспечить размещение на сайтах общеобразовательных учреждений города Джанкоя информацию:

1. Пресс-релиз «Профилактика гриппа о ОРВИ»
2. Инфографику «Грипп – симптомы и профилактика»

Данные о количестве сайтов общеобразовательных учреждений, на которых размещена указанная информация, прошу предоставить в срок до 23.01.2019г в электронном виде на электронный адрес: TO_Djankoy@82.rospotrebnadzor.ru

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

Начальник территориального отдела

Д.Л.Смирнов

Исп. Медведчук М.А.
+79789191132

Вх. № 39

от 18.01.2019

О профилактике гриппа и ОРВИ

В Российской Федерации продолжается эпидемический сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ, характерный для этого времени года.

Возбудители гриппа и ОРВИ 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.

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. Вместе с тем от остальных ОРВИ прививка не защищает.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться 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: citrusовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

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.

С более подробной информацией о том, как защитить себя и близких от заражения гриппом и ОРВИ можно ознакомиться в специальном разделе на сайте Роспотребнадзора <http://www.rospotrebnadzor.ru/region/zika/zika.php>
Будьте здоровы!

Озноб

Насморк или
заложенный
нос

Кашель,
боль (першение)
в горле

ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

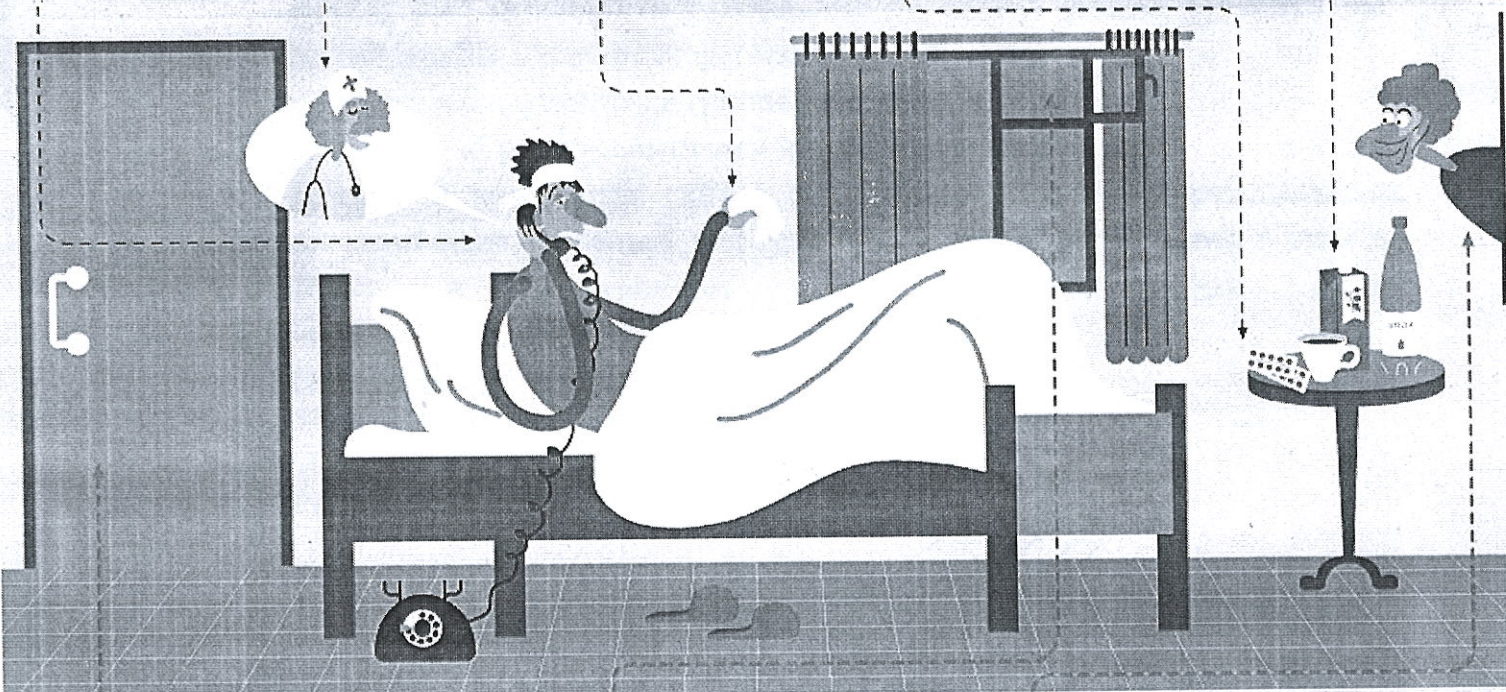
38 – 39 °C вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!

Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости*



По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев

Регулярно проветривать помещение, где находится больной

При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*