

**COVID-19** тоже опасен осложнениями, а одновременное заражение гриппом и коронавирусом делает течение каждой из инфекций тяжелее, увеличивает риск осложнений и летальных исходов.

**Клещевой энцефалит** – инфекция, поражающая центральную нервную систему, может привести к инвалидности или смерти. Прививка нужна тем, кто проживает на эндемичной территории или планирует поездку туда.

**Вакцинация против шигеллезов (дизентерии)** нужна работникам медицинских организаций и лицам, занятым в сфере общественного питания и коммунального благоустройства.

Порядок вакцинации и противопоказания определяет врач.

**Не отказывайтесь от прививок. прививка – надежная защита от инфекций, позволяющая спасти жизнь и здоровье!**



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](mailto:cgon@cgon.ru);  
тел.: 8 (499) 241 86 28



## О вакцинации взрослых



Прививки нужны не только детям. Защита, даже полностью привитого в детстве человека, со временем постепенно ослабевает.

Некоторые детские инфекции, возникшие во взрослом возрасте, особенно для непривитого, не болевшего человека, могут иметь тяжелые последствия для организма или стать причиной смерти.



Прививки взрослым, как и детям, проводятся в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям, утвержденным приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 декабря 2021 г. N 1122н.

## От каких инфекций необходимо защититься взрослым

**Дифтерия и столбняк** – смертельно опасные инфекции для людей любого возраста. Вакцинация взрослых проводится каждые 10 лет без ограничения по возрасту.

**Корь** у взрослых протекает особенно тяжело, с осложнениями в виде пневмонии, поражения мозга, глаз, нарушения слуха. Прививка нужна, если вы не были привиты ранее, не болели или не помните, была ли вакцинация.

**Краснуха**, также как и корь, у взрослых протекает тяжело, с осложнениями, но, кроме того, очень опасна для беременных. Ее опасность заключается в поражении плода, развитии серьезных пороков развития, остающихся на всю жизнь. Прививки против краснухи необходимы женщинам до 25 лет, не болевшим, не привитым и не имеющим сведений о вакцинации.

**Гепатит В** может привести к циррозу и раку печени. Прививка нужна ранее непривитым взрослым в возрасте до 55 лет.

**Вакцинация против гепатита А** рекомендована часто путешествующим и проживающим в неблагополучных по заболеванию регионах.

**Пневмококковая инфекция** опасна для людей с хроническими заболеваниями и для лиц старше 60 лет. Они находятся в группе риска из-за высокой вероятности развития тяжелых осложнений. На фоне COVID-19 пневмококковая инфекция протекает особенно тяжело.

Для путешественников также актуальна прививка от **менингококковой инфекции**.

**Грипп** может протекать молниеносно, очень тяжело, с быстрым развитием осложнений и возможным летальным исходом. Прививку делают ежегодно осенью.



Родители, научите детей мыть  
руки правильно,  
контролируйте процесс.

**Мытьё рук –  
лучший способ  
защитить себя  
и окружающих  
от передачи  
инфекции!**



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](mailto:cgon@cgon.ru);  
тел.: 8 (499) 241 86 28



# Гигиена рук



## Гигиена рук = обеззараживание рук:

- мытьё рук с мылом под проточной водой
- или
- обеззараживание рук антисептиком (в виде раствора, геля, салфеток)

Гигиена рук – эффективная защита от инфекций.

Грязные руки – фактор передачи большинства опасных микроорганизмов.

Гигиена рук поможет избежать распространения ОРВИ, гриппа, гепатита А, дизентерии, заболеваний, вызванных гельминтами, и других инфекций.



## Когда мыть руки?

- после возвращения домой
- перед приготовлением, употреблением пищи
- после посещения туалета
- после сморкания, кашля или чихания
- после ухода за заболевшими
- перед любыми процедурами, когда необходимо прикоснуться к глазам, носу или рту
- после контакта с животными

## Как мыть руки?

- смочить руки теплой водой
- нанести мыло
- потереть ладони между собой до образования пены
- распределить мыло по всей поверхности рук, включая области между пальцев, под ногтями (в течение 20 секунд)
- смыть водой
- вытереть руки насухо

## Как обрабатывать руки антисептиком?

- нанести антисептик в виде раствора или геля на ладони,
  - распределить его по всей поверхности рук,
  - дождаться, когда руки высохнут
- или
- тщательно протереть руки готовой к применению салфеткой, пропитанной антисептиком



## Меры профилактики

### Вакцинация

Для защиты от COVID-19 требуются две дозы вакцины:

вторая **через 2 или 3 недели**

в зависимости от вакцины.

После вакцинации могут возникнуть побочные эффекты (слабость, головная боль, боль в мышцах, отек в месте инъекции) – это нормально!

**Спустя 6 месяцев** после перенесенной коронавирусной инфекции или прививки против COVID-19 целесообразно ревакцинироваться.

COVID-19 — это заболевание, вызванное новым коронавирусом SARS-CoV-2.



Вирус передается воздушно-капельным путем, например, при чихании, кашле или разговоре.

Заболеть может каждый.

В группе риска тяжелого течения люди старше 65 лет и лица с хроническими заболеваниями, работники медицинских организаций.

### Средства индивидуальной защиты

В общественных местах надевайте маску.

Маска должна плотно прилегать к лицу, закрывать нос, рот и подбородок.

**Своевременно меняйте маску!**

Это рекомендуется делать каждые 2-3 часа или чаще.

После того, как сняли маску, вымойте руки с мылом.

Используйте маску, когда ухаживаете за заболевшим.

### Гигиена рук

**Регулярно мойте руки с мылом в течение 20 секунд.**

Используйте антисептическое средство с содержанием спирта не менее 60%.

Не трогайте руками лицо, особенно глаза, нос или рот.

### Если вы заболели

Останьтесь дома, вызовите врача.

Не занимайтесь самолечением.

Строго выполняйте рекомендации врача.

Помните, что заболевание **COVID-19** опасно развитием серьезных осложнений!

### Респираторный этикет

Во время чихания и кашля прикрывайте рот.

В период подъема заболеваемости избегайте посещения общественных мест и ограничьте контакты с другими людьми.

### Гигиена дома

Регулярно проветривайте помещение.

Проводите влажную уборку.

**Не забывайте дезинфицировать гаджеты.**

Дезинфекция цифровых устройств – важная мера профилактики.

### Берегите себя и своих близких!



## Наиболее распространённые симптомы

- 1 Высокая температура
- 2 Кашель
- 3 Усталость
- 4 Другие симптомы:
  - Боль в горле
  - Насморк
  - Учащённое дыхание
  - “Ломота” в теле
  - Головная боль
  - Потеря вкуса и обоняния
  - Тошнота, рвота и диарея

**Самый распространённый метод диагностики COVID-19 – ПЦР-тест**

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](mailto:cgon@cgon.ru);  
тел.: 8 (499) 241 86 28



# Защититесь от COVID-19!



## ЧИСТОТА - ДЕЛО ТЕХНИКИ!

1. Тереть ладони возвратно-поступательными движениями.
2. Ладонью растирать тыльную поверхность кисти, поменять руки.
3. Соединить пальцы одной руки в межпальцевых промежутках другой, тереть внутренние поверхности пальцев движениями вверх и вниз.
4. Соединить пальцы в «замок», тыльной стороной согнутых пальцев растирать ладонь другой руки.
5. Охватить основание большого пальца между большим и указательными пальцами другой кисти, вращательно тереть. Повторить на запястье. Поменять руки.
6. Круговым движением тереть ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.

*(каждое движение следует повторить не менее 5 раз)*



ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителя и благополучия человека

# Мойте руки правильно!



**ЧИСТЫЕ РУКИ  
СПАСАЮТ ЖИЗНЬ!**

Москва, 1-й Смоленский пер., д.9, стр.1  
e-mail: [egon@egon.ru](mailto:egon@egon.ru)  
тел.: 8(499)241-86-28



## РУКИ МОЮТ ВСЕГДА:

- перед приготовлением и приемом пищи;
- до и после туалета;
- после прогулок;
- после контакта с животными;
- после контакта с деньгами;
- после уборки;
- после работы по дому и в саду;
- после работы за компьютером;
- после поездки в общественном транспорте;
- после чихания и кашля.

*(чаще всего грязь скапливается на запястьях, между пальцев и под ногтями)*



## МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО!



1. Снимите кольца, браслеты, закатать рукава (украшения затрудняют эффективное очищение кожи).
2. Смочите руки в теплой воде.
3. Нанесите жидкое мыло (лучше использовать жидкое мыло в дозаторе или индивидуальное одноразовое мыло).
4. Хорошенько намыльте руки в течение не менее 30 секунд (важно соблюдать технику мытья рук, поскольку кончики пальцев и их внутренние поверхности часто остаются загрязнёнными).
5. Ополосните руки теплой проточной водой и повторите процедуру мытья (при повторении процедуры смываются микробы из раскрывшихся под воздействием теплой воды пор кожи).
6. Хорошо просушите руки одноразовым полотенцем.

## 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](mailto:cgon@cgon.ru);  
тел.: 8 (499) 241 86 28



# ОРВИ



## Что такое ОРВИ

- острая вирусная инфекция, поражающая дыхательные пути
- самая распространенная группа инфекций, возбудители которых – вирусы.

### ОРВИ передается

преимущественно воздушно-капельным путём. Также, вирусы ОРВИ могут передаваться контактно-бытовым путем. Человек может быть заразен еще до проявления первых клинических симптомов ОРВИ.

В большинстве случаев инфекция проявляется в виде общей слабости, лихорадки, боли и першения в горле, насморка, чихания, головной боли и боли в мышцах.

**Внимание!**  
Применение антибиотиков при ОРВИ не только нецелесообразно, но и может нанести существенный вред здоровью.

## Лечение ОРВИ

у взрослых и детей  
симптоматическое:  
обильное питье, при необходимости - жаропонижающее.

**Более подробное лечение согласовывается с врачом.**

## Если вы или ребенок заболели

Оставайтесь дома, не посещайте общественные места, школу, работу.

**Соблюдайте все рекомендации врача.**

При необходимости (высокая температура, слабость и т.д) соблюдайте постельный режим.

При нормальном самочувствии можно гулять. Главное, не контактировать с людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования.



## Когда пора обратиться к врачу

- нет положительной динамики: температура не снижается, симптомы болезни нарастают
- появились высыпания на коже
- затруднено дыхание, появилась одышка
- появились симптомы обезвоживания: сухость кожи, отсутствие мочеиспускания.



- обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования;

- взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы);

- беременные женщины;

- взрослые старше 60 лет;

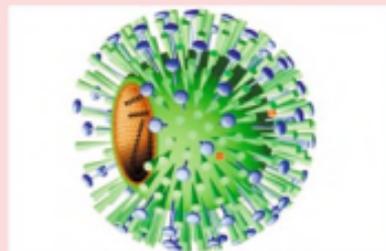
- лица, подлежащие призыву на военную службу;

- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

С учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения охват прививками против гриппа в группах риска должен быть не менее 75%; охват прививками против гриппа населения в целом по стране и по субъектам Российской Федерации в отдельности - не менее 25% (СП 3.1.2.3117-13 "Профилактика гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций").

Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период с

сентября по ноябрь, т.к. иммунитет формируется примерно в течении 2-х недель. Важно, чтобы иммунитет после проведенной прививки от гриппа успел сформироваться до начала эпидемического подъема заболеваемости.



ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Москва, 1-й Смоленский пер., д.9, стр.1  
e-mail: [ceon@ceon.ru](mailto:ceon@ceon.ru); тел.: 8(499)2418628

## Прививка от гриппа

- это важно!

**Грипп** – чрезвычайно заразная вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи.

Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться. Ежегодно они мутируют и появляются новые варианты вирусов. В эпидсезоне актуальны три штамма вируса – А /Боливия/ (H1 N1), А/Швейцария/ (H3 N 2), а также В/Папуа.

Рост заболеваемости отмечается в зимнее время года.

**Возбудитель инфекции** – вирус гриппа

**Источник и резервуар инфекции** – больной человек, наиболее заразный в течение трех-пяти дней болезни. С частицами слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может распространяться на несколько метров от больного. В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

**Путь распространения инфекции** – воздушно-капельный (от зараженного человека здоровому), также передача инфекции возможна при контакте с инфицированным материалом, как от бессимптомных носителей, так и от больных.

**Кто наиболее подвержен заражению данной инфекцией «группы риска» ?**

Ежегодные эпидемии гриппа могут оказывать серьезное воздействие на все группы населения, но наибольшему риску развития осложнений подвергаются беременные женщины, дети в возрасте от 6 месяцев до 5 лет, пожилые люди и люди с некоторыми хроническими заболеваниями, такими как ВИЧ/СПИД, астма и хронические болезни сердца и легких, а также работники здравоохранения.

**Типичные симптомы гриппа:**

- резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высокой цифр (38-40 С), озноб;
- чувство разбитости;
- боли в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;
- слабость и недомогание.

Больной ощущает затруднение носового дыхания. Отмечается также першение в гортани, саднение за груднойкой, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

**Осложнения гриппа**

**Легочные:** бактериальная пневмония, геморрагическая пневмония, формирование абсцесса легкого

образование эмфиземы, острый респираторный дистресс-синдром.

**Внелёгочные:** бактериальные риниты, синуситы, отиты, трахеиты, вирусный энцефалит, менингит, неврит, радикулоневрит, поражение печени синдромом Рея, инфаркты, тромбо-ангионеврозный шок.

Чаще всего летальные исходы при гриппе наблюдаются среди детей младше 2 лет и пожилых людей старше 65 лет.

**Профилактика гриппа.**

Единственным надежным средством профилактики гриппа является вакцинация.

Вакцинация против гриппа проводится в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2014 г. № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям».

**Категории и возраст граждан, подлежащих обязательной вакцинации:**

- дети с 6 месяцев;
- учащиеся 1-11 классов;



Версия: сентябрь 2025 года

# Семь способов профилактики гриппа от АНО «Коллективный иммунитет»

## 1 Сделайте сезонную прививку от гриппа

Прививка от гриппа может обеспечить защиту от болезни или свести к минимуму тяжесть гриппа и его осложнений, если болезнь все-таки случилась. Специфическая профилактика в виде создания иммунного барьера внутри организма обеспечит защиту, если перечисленные ниже способы не помогут предотвратить попадание вируса на слизистые. Подробнее — в нашей брошюре по вакцинации от гриппа (можно скачать по QR-коду).

Прививку можно сделать в \_\_\_\_\_  
Телефон для информации и записи \_\_\_\_\_

## 2 Мойте руки

Важно регулярно и правильно мыть руки, чтобы предотвратить распространение болезней. Если вы не можете воспользоваться мылом и водой, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе.

## 3 Обеззараживайте поверхности, к которым часто прикасаются

Дезинфекция поверхностей, таких как дверные ручки, рабочие столы, клавиатуры, кнопки лифта или кофемашины в офисе и другие предметы, к которым часто прикасаются, предотвращает их превращение в источник инфекции.

## 4 Прикрывайте рот, когда кашляете и чихаете

Грипп — это инфекция, передающаяся воздушно-капельным путем, поэтому кашель и чихание — путь, которым вирусы гриппа покидают организм заболевшего. Кашляйте в рукав, локоть или платок, который сразу выбрасывайте. Прикрывать рот ладонью, которой вы потом будете трогать другие поверхности, не лучшая идея. Если рефлекторно так получилось, помойте или продезинфицируйте руки.

## 5 Носите маску в общественном транспорте и в местах массового скопления людей

Маска также может помочь ограничить распространение инфекции от больного или защитить дыхательные пути здорового человека. Помните, что маска прилегает к лицу негерметично и не может обеспечить полной защиты. Но сократить количество вирусных частиц, которые попадут в дыхательные пути, вполне в ее силах, если носить ее правильно.

## 6 Отдыхайте, питайтесь здоровой пищей

Достаточное количество сна, регулярный отдых, разнообразное питание и питьевой режим — то немногое, что мы можем дать нашему организму, чтобы поддерживать стабильную работу. Это поможет иммунитету работать в полную силу.

## 7 Заболели? Оставайтесь дома!

Оставаться дома и отдыхать предпочтительнее, чем переносить болезнь на ногах, занимаясь повседневными делами. Это поможет быстрее выздороветь и предотвратит распространение инфекции.