

# ОПАСНО! ГРИПП



**Грипп** - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

## СИМПТОМЫ



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА,  
ОЗНОБ**



**ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ**



**ЛОМОТА  
В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ**



**БОЛЬ  
ПРИ ДВИЖЕНИИ  
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ  
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ  
НА СВЕТ**



**СУХОЙ  
КАШЕЛЬ  
И ЗАТРУДНЕННОЕ,  
УЧАЩЕННОЕ  
ДЫХАНИЕ**



**СЛАБОСТЬ**



**ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА  
(ТОШНОТА,  
РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ/ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ**

# ПРОФИЛАКТИКА



## СВОЕВРЕМЕННО СТАВИТЬ ПРИВИВКУ\*

Рекомендовано прививаться всем, начиная с 6 месяцев. Обязательно подлежат вакцинации:

1. медицинские работники;
2. работники образовательных организаций;
3. работники транспорта, коммунальной сферы;
4. беременные женщины;
5. лица старше 60 лет;
6. лица страдающие заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, часто болеющие ОРВИ;
7. студенты, школьники, дети, посещающие ДОУ.



**РЕГУЛЯРНО МЫТЬ  
РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ  
ОБРАБАТЫВАТЬ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ  
СРЕДСТВАМИ**



**ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



**ИЗБЕГАТЬ  
БОЛЬШОГО  
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**



**ИЗБЕГАТЬ  
КОНТАКТОВ  
С БОЛЬНЫМИ**

\*Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6 - месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям»).

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ВЫЗВАТЬ ВРАЧА,  
НЕ ЗАНИМАТЬСЯ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ**



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА  
И СОБЛЮДАТЬ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ**



**ПИТЬ МНОГО  
ТЕПЛОЙ  
ЖИДКОСТИ**



**ПРОВОДИТЬ  
ВЛАЖНУЮ  
УБОРКУ**



**ПРОВОЕТРИВАТЬ  
ПОМЕЩЕНИЕ**

## **О профилактике гриппа в эпидемический сезон 2020-2021 гг.**

С целью подготовки к эпидемическому сезону гриппа и ОРВИ 2020-2021 в сентябре стартует прививочная кампания. В прошлом 2019 году было привито 1 292 500 жителей Пермского края, что составляет 49,4% от совокупного населения. В 2020 году запланировано привить от гриппа 1 559 500 человек или 60% населения Пермского края. По данным ВОЗ в сезоне гриппа 2020-2021 годов будут преобладать: вирус, подобный A/Guangdong-Maonan/SWL1536/2019(H1N1)pdm09; вирус, подобный A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2); вирус, подобный B/Washington/02/2019 (B/Victoria lineage), и вирус, подобный B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage).

Прививка против гриппа рекомендована всем жителям, начиная с 6-месячного возраста. Поставить ее можно в поликлинике по месту прикрепления полиса ОМС (возможна предварительная запись). Также будут развернуты мобильные прививочные пункты на базе мобильных центров здоровья и стационарные прививочные пункты в торговых центрах и павильоне Выставочного объединения Пермская ярмарка. Информация о графике работы прививочных пунктов будет размещена на официальном сайте Министерства здравоохранения Пермского края.

Особенно врачи рекомендуют поставить прививку гражданам, входящим в группу риска: работникам медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы и сферы услуг, социальным работникам, студентам, а также лицам, страдающим хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, легких, ожирением, часто болеющим ОРВИ, лицам старше 60 лет и беременным женщинам.

Специальной подготовки прививка против гриппа не требует, необходимо хорошее самочувствие, нормальная температура тела, отсутствие жалоб, с момента выздоровления после острого заболевания или обострения хронического должно пройти не менее 2 недель. Перед прививкой каждый человек будет осмотрен медицинским работником. В мобильных и стационарных пунктах будут соблюдены все условия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

# КОРОНАВИРУС ЧТО НАДО ЗНАТЬ!

КОРОНАВИРУС-возбудитель ОРВИ (острая респираторно-вирусная инфекция).  
Механизм передачи - воздушно-капельный, контактный, фекально-оральный.  
Инкубационный (скрытый) период от 2 до 14 дней.

## СИМПТОМЫ



СДАВЛЕННОСТЬ  
В ГРУДИ



ТОШНОТА



ПОВЫШЕНИЕ  
ТЕМПЕРАТУРЫ



НАРУШЕНИЯ  
ДЫХАНИЯ



ДИАРЕЯ



СУХОЙ КАШЕЛЬ,  
НАСМОРК



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



ОБЩАЯ  
СЛАБОСТЬ

## ОСЛОЖНЕНИЯ



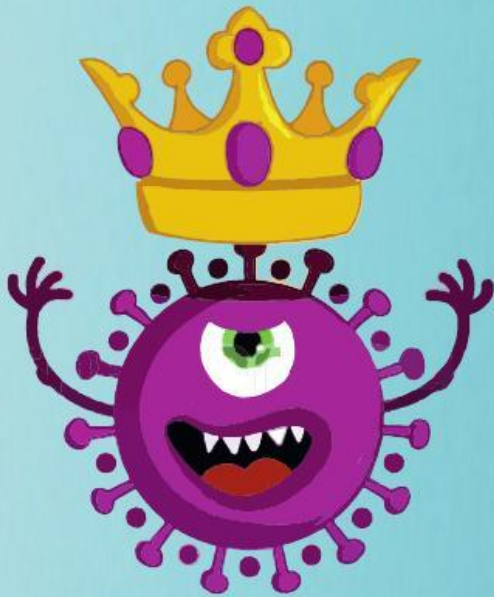
ПНЕВМОНИЯ



ДЫХАТЕЛЬНАЯ  
НЕДОСТАТОЧНОСТЬ



НАРУШЕНИЯ  
СО СТОРОНЫ  
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ И  
НЕРВНОЙ СИСТЕМ



# КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

1

МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ  
ИЛИ АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ  
СРЕДСТВАМИ

6

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ  
ПОСЕЩЕНИЙ И ПОКУПОК  
НА РЫНКАХ МЯСНОЙ И  
РЫБНОЙ ПРОДУКЦИИ

2

ИЗБЕГАЙТЕ  
БЛИЗКОГО КОНТАКТА  
С ЛЮДЬМИ, У КОТОРЫХ  
ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ,  
ПОХОЖИЕ НА ПРОСТУДУ  
ИЛИ ГРИПП

7

ИЗБЕГАЙТЕ НЕЗАЩИЩЕННОГО  
КОНТАКТА С ЖИВЫМИ ДИКИМИ  
ИЛИ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫМИ  
ЖИВОТНЫМИ

3

ИЗБЕГАЙТЕ  
КАСАНИЯ РУКАМИ  
ГЛАЗ, НОСА И РТА

9

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ  
ПОСЕЩЕНИЙ МАССОВЫХ  
МЕРОПРИЯТИЙ С УЧАСТИЕМ  
ЖИВОТНЫХ

4

ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ  
В МЕСТАХ МАССОВОГО  
СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ,  
МЕНЯЙТЕ ЕЕ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА

10

ГОТОВЬТЕ МЯСО  
И ЯЙЦА ДО ПОЛНОЙ  
ГОТОВНОСТИ

5

ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ  
ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС  
РУКОЙ ИЛИ САЛФЕТКОЙ

11

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ-  
ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ



# ПРАВИЛА РЕСПИРАТОРНОГО ЭТИКЕТА



**ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И  
НОС ОДНОРАЗОВЫМ  
ПЛАТКОМ ИЛИ  
САЛФЕТКОЙ ПРИ КАШЛЕ  
И ЧИХАНИИ**



**ВЫБРАСЫВАЙТЕ  
ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ  
ПЛАТКИ ИЛИ САЛФЕТКИ В  
КОРЗИНУ ДЛЯ МУСОРА**



**ПРИ ОТСУТСТВИИ  
ПЛАТКА/САЛФЕТКИ  
НАУЧИТЕСЬ КАШЛЯТЬ И  
ЧИХАТЬ В ЛОКТЕВОЙ СГИБ**



**ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ И  
КАШЕЛЬ ЯВЛЯЕТСЯ  
СИМПТОМОМ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ – НОСИТЕ  
МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ**



**МОЙТЕ РУКИ  
ТЕПЛОЙ ВОДОЙ С МЫЛОМ,  
ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
СПИРТОСОДЕРЖАЩЕЕ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ  
СРЕДСТВО ДЛЯ ОБРАБОТКИ  
РУК, НЕ ПРИКАСАЙТЕСЬ  
РУКАМИ К ГЛАЗАМ, НОСУ, РТУ**



**СОБЛЮДАЙТЕ  
СОЦИАЛЬНУЮ ДИСТАНЦИЮ,  
НЕ МЕНЕЕ 1,5 М ОТ ДРУГИХ  
ЛЮДЕЙ**



# На прививку от гриппа становись!

Пермский край готовится к началу нового эпидемического сезона – в регионе началась плановая вакцинация от гриппа.



По словам главы краевого Минздрава Оксаны Мелеховой, этой осенью вакцинация жителей имеет особое значение и связана с распространением коронавирусной инфекции. Грипп, как и коронавирус, опасен осложнениями – пневмониями и протеканием болезни в сложных формах, вплоть до смертельных исходов. Вакцинация поможет предупредить данные осложнения!

*«Сделать вакцинацию против гриппа, в первую очередь, мы призываем людей из групп риска – страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной системы, а также работников образовательных, медицинских, социальных учреждений, призывников, пожилых людей, беременных и детей, – рассказала Оксана Мелехова. – Мы рекомендуем поставить прививку, чтобы уберечь не только себя и близких, но и медработников, которые в сезон гриппа и ОРВИ будут вынуждены бороться не только с COVID-19, но и с гриппом».*

Процесс вакцинации (вместе с замером температуры) занимает **не более 10 минут**.

В Минздраве отмечают, что для жителей Пермского края возможны несколько основных вариантов для выбора места вакцинации от гриппа:

**Поликлиника.** Для вакцинации в поликлинике по месту жительства можно подойти в регистратуру с паспортом и полисом ОМС. Работник регистратуры даст направление в кабинет профилактики, где медработник оценит общее состояние человека (отсутствие повышенной температуры и т.д.). При отсутствии противопоказаний медработник поставит прививку. Также можно заранее записаться на прививку из дома через единый телефон записи «К врачу» 263-11-36 или 8-800-2000-300.

**По месту работы.** Многие предприятия предоставляют своим работникам возможность вакцинироваться без отрыва от производства – медорганизации приезжают и вакцинируют работников. Узнать об этом можно у сотрудников медицинской службы (если таковая имеется), в отделе охраны труда или в кадровом отделе.

**ТРК.** Дополнительные места для проведения иммунопрофилактики организованы в семи крупных городах Пермского края – торговых центрах и крупных магазинах. Подробнее: на сайте <https://www.permkrai.ru/> Всего в территориях будут работать 23 бригады: 9 в Перми и 14 бригад в населенных пунктах региона.

**Офисы МФЦ.** Пункты вакцинации от гриппа открываются в филиалах МФЦ Пермского края: в 6 районах Перми (по одному в *Индустриальном, Ленинском, Мотовилихинском, Орджоникидзевском и два в Свердловском районе*) и в 21 территории: *Кунгур, Чайковский, Краснокамск, Лысьва, Чусовой, Соликамск, Добрянка, Кудымкар, Верецагино, Нытва, Оса, Октябрьский, Карагай, Горнозаводск, Кизел, Березовка, Большая Соснова, Юсьва, Частые и Коса.*

Стоит также отметить, что под патронажем минздрава создано более 1 тыс. мобильных бригад. Они будут осуществлять выезды с целью вакцинации населения в школы, детские сады и на производства.

Вакцинация проводится при соблюдении всех санитарно-эпидемиологических норм: обязательны медицинская маска и перчатки.



## **Пункты вакцинации, расположенные в крупных ТЦ и магазинах:**

### **В Перми**

1. Пермская Ярмарка (ш. Космонавтов, 59) график работы: с 16.09.2020 по 20.09.2020 (с 12.00 до 18.00) и с 23.09.2020 по 27.09.2020 (с 12.00 до 18.00);
2. ТЦ «Союз» (ул. Автозаводская, 44) график работы: с 07.09.2020 с 12.00;
3. ТЦ «Астраханский» (ул. Маршала Рыбалко, 41а) график работы: с 07.09.2020 с 12.00;
4. ТЦ «Семь чудес» (ул. Ласьвинская, 35) график работы: с 05.09.2020 с 12.00;
5. ТЦ «Строймастер» (ул. Ласьвинская, 37) график работы: с 05.09.2020 с 12.00;
6. ТЦ «Магнит» (ул. Светлогорская, 15а) график работы: с 07.09.2020 с 12.00;
7. ТЦ «Браво» (ул. Светлогорская, 22а) график работы: с 07.09.2020 с 12.00;
8. ТЦ «Браво2» (ул. Светлогорская, 20а) график работы: с 07.09.2020 с 12.00;
9. ТЦ «Апельсин» (ул. Маршала Рыбалко, 32) график работы: с 05.09.2020 с 12.00.

### **В Добрянке**

1. ТЦ «Подсолнухи» (ул. Советская, 95) график работы: с 08.09.2020 Вт, Чт с 16.00 до 19.00;
2. ГМ «Магнит» (ул. Радищева, 28) график работы: с 07.09.2020 Сб-Вс с 16.00 до 19.00.

### **В Карагае**

1. Мобильный ФАП при ТРК «Пятерочка» (ул. Кирова, 20) график работы: с 04.09.2020 с 10.00 до 16.00;
2. ТЦ «Монетка» (ул. Кирова, 1) график работы: с 04.09.2020 с 10.00 до 16.00;
3. «Магнит» (ул. Кирова, 34б) график работы: с 04.09.2020 с 10.00 до 16.00;
4. «Монетка» (п. Менделеево, ул. Ленина, 22а) график работы: с 04.09.2020 с 10.00 до 16.00;
5. «Магазин Кудымова» (д. Савино, ул. Молодежная, 19) график работы: с 04.09.2020 с 10.00 до 16.00.

### **В Очёре**

1. ТК «Караван» (ул. Коммунистическая, 97) график работы: с 02.09.2020 Пн-Пт с 10.00 до 14.00;
2. ТК «Синий Кит» (ул. Носкова, 7) график работы: с 02.09.2020 Пн-Пт с 10.00 до 14.00;
3. «Пятерочка» (ул. Кирова, 8) график работы: с 02.09.2020 Пн-Пт с 10.00 до 14.00.

### **В Полазне**

1. ТЦ «Дружба» (ул. Дружбы, 3а) график работы: с 02.09.2020 Пн-Пт с 17.00 до 20.00, Сб-Вс с 10.00 до 13.00.

### **В Сиве**

1. ТЦ «Пятерочка» (ул. Садовая, 4) график работы: с 03.09.2020 с 14.00 до 15.00;
2. ТЦ «Тюльпан» (ул. Советская, 6) график работы: с 03.09.2020 с 14.00 до 15.00.

### **В Чусовом**

1. ТЦ «Сатурн» (ул. Мира, 17) график работы: с 12.09.2020 с 12.00 до 19.00, Вс с 12.00 до 16.00.



Лист согласования к документу № 059-08-01-21/3-152 от 11.09.2020

Инициатор согласования: Валл О.Н. Главный специалист

Согласование инициировано: 10.09.2020 11:15

Краткое содержание: О направлении информации

**ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ**

Тип согласования: **смешанное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания/Комментарии
Тип согласования: <b>последовательное</b>				
1	Соболева И.В.		ЭП Согласовано 11.09.2020 13:39	-
Тип согласования: <b>последовательное</b>				
2	Шарипова Р.Р.		ЭП Подписано 11.09.2020 17:06	-