



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
Красноярскому краю

Территориальный отдел в г. Ачинске
Толстого ул., д. 23, г. Ачинск, 662165
тел/факс: (8-39151) 5-08-39
E-mail: achinsk@24.rospotrebnadzor.ru
Web-сайт: <http://24.rospotrebnadzor.ru>
ОКПО 76736519, ОГРН 1052466033608,
ИНН / КПП 2466127415 / 244382001

04.10.2019 № АИШ - 62700

Руководителям Управления образова-
ния Администраций г. Ачинска, г. Бо-
готола, г. Назарово, Ачинского, Бого-
тольского, Назаровского, Большеулуй-
ского, Бирилюсского, Козульского,
Тюхтетского районов

О проведении горячей линии

С 01 октября по 16 октября 2019 года территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Ачинске проводит «горячую линию» по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ для жителей г. Ачинска, г. Боготола, г. Назарово, Ачинского, Боготольского, Назаровского, Большеулуйского, Бирилюсского, Козульского, Тюхтетского районов.

Задать вопросы можно в рабочие дни по телефону «горячей линии» территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Ачинске **8(39151)5-08-39** и **8(39151)5-06-56** с 10:00 час. до 12:00 час. и с 13:00 час. до 16:00 час.

Одновременно с этим направляем Вам Памятку «Как защититься от гриппа?» (Приложение № 1) для размещения на сайтах образовательных учреждений и в самих образовательных учреждениях для ознакомления сотрудников и родителей.

Информацию о количестве размещенных памяток прошу направить в территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в городе Ачинске по адресу: Красноярский край, город Ачинск, улица Льва Толстого, строение 23 по факсу: (8-391-51) 5-08-39, или по электронной почте: e-mail: achinsk@24.rospotrebnadzor.ru **в срок до 11.10.2019 г.**

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Красноярскому краю в г. Ачинске – главный государственный санитарный врач по г. Ачинску, г. Боготолу, г. Назарово, Ачинскому, Боготольскому, Назаровскому, Большеулуйскому, Бирилюсскому, Козульскому и Тюхтетскому районам

А.В. Шевелева

Памятка «Как защититься от гриппа?»

Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной степени тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Чаще всего подвержены заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, люди с ослабленным иммунитетом, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями (бронхиальной астмой, сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями).

Правило № 1. Мойте

Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье рук с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками, спреями.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

Правило № 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок в общественном транспорте и многолюдных мест.

Не трогайте руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа распространяется этими путями, проникая в организм через слизистые оболочки.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску перед посещением помещений с большим скоплением людей, менять маску следует через каждые 2 часа. Также используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Правило № 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, физическую активность. Потребляйте пищевые продукты, богатые белками, минеральными веществами, фитонцидами (лук, чеснок), витаминами, в том числе витамином С (черная смородина, лимон, шиповник, цитрусовые и др.).

Основные симптомы гриппа.

Самые распространённые симптомы гриппа:

- высокая температура тела в 97% случаев,
- кашель в 94% случаев,
- насморк в 59% случаев,
- боль в горле в 50% случаев,

- головная боль в 47% случаев,
- учащенное дыхание в 41% случаев,
- боли в мышцах в 35% случаев,
- конъюнктивит в 9% случаев.

В некоторых случаях могут наблюдаться симптомы желудочно-кишечных расстройств, которые не характерны для сезонного гриппа: тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Самолечение может привести к развитию осложнений гриппа.

Характерная особенность гриппа — раннее появление осложнений. При сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день заболевания.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии у многих пациентов наблюдается в течение 24 часов. Развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать в случае заболевания гриппом?

Оставайтесь дома и срочно обратитесь к врачу, вызвав врача на дом.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте лицевую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.