



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РЯЗАНИ**

**Управление образования  
и молодежной политики**

390000, г. Рязань, ул. Ленина, 45 А  
ОКПО 96053585, КПП 6234029768  
ОГРН 1066234037044, ИНН 623401001  
тел.: (4912) 25-62-01; факс: (4912) 25-43-07  
E-mail: uomp-rzn@mail.ru

Руководителям  
образовательных учреждений

01.10.2019 № 04/1-10-6030-ИИ

на \_\_\_\_\_

Уважаемые руководители!

Управление образования и молодежной политики администрации города Рязани в соответствии с письмом Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия по Рязанской области от 27.09.2019 № 8496-04 сообщает, что в период с 01 по 16 октября 2019 г. Управлением Роспотребнадзора по Рязанской области и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области» будет организовано проведение тематической «горячей линии» по мерам профилактики гриппа и ОРВИ.

Консультацию специалистов можно получить с 10.00 до 17.00 (понедельник-четверг); с 9.00 до 16.45 (пятница) по следующим телефонам:

- Управление Роспотребнадзора по Рязанской области - 8-800-100-22-62, 92-98-50, 92-89-30;
- ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области» - 25-32-06.

Направляем вам Памятку для населения по профилактике гриппа для размещения на официальных сайтах и информационных стендах учреждений.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

И.о. начальника управления

Е.В. Пронина

Е.В. Мамсурова  
(4912) 25-61-73

## ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА

### Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп - это инфекционное вирусное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

### Что делать при заболевании гриппом?

При первых признаках недомогания следует остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Уважаемые родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

При температуре 38 - 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

## **Как защитить себя от гриппа?**

Наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, которая проводится ежегодно в осенние месяцы, не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости респираторными инфекциями. Противогриппозные вакцины содержат актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится

### **Меры неспецифической профилактики гриппа:**

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют.

Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, используйте (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

### **ВАЖНО ПОМНИТЬ!**

не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа.