



ПАМЯТКА

### «ВНИМАНИЕ- ГРИПП!»

Грипп — является одной из актуальных проблем среди инфекционных заболеваний современности. Каждый год заболевание поражает несколько миллионов жителей земного шара, унося сотни жизней. Экономический ущерб в ХМАО-Югре от 3 до 60 миллионов в год. Территория ХМАО-Югры остается неблагополучной по заболеваемости ОРВИ и гриппом, показатели заболеваемости за последние 5 лет превышают средние по РФ, ежегодно регистрируются гриппа, наблюдаются серьезные осложнения от данного заболевания.

**С 2009 года наряду с вирусами сезонного гриппа циркулируют вирусы высокопатогенного гриппа А /H1N1. Самым надежным средством профилактики гриппа является — ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА.**

Чтобы реально снизить заболеваемость сезонным гриппом, предупредить осложнения необходимо привить не менее 50% населения ХМАО-Югры и каждого муниципального образования.

Группами риска по заболеваемости являются контингенты «групп риска» — работники медицинских и образовательных учреждений, дети детских садов и школ, лица старше 60 лет, также работники автотранспорта, сферы обслуживания и торговли, неорганизованные дети, студенты. Эти группы населения должны быть привиты в первую очередь.

**Для того, чтобы не заболеть необходимо:**

- Сделать прививку перед началом регистрации ОРВИ и гриппа;
- При первых симптомах заболевания обратиться к врачу(или вызвать на дом);
- Носить одноразовую или 4-х слойную марлевую маску;
- По рекомендации врача принимать притивовирусные, витаминные препараты;
- Вести здоровый образ жизни;

**ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ- В ВАШИХ РУКАХ!**

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

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ХМАО-Югре в г. Лангепасе и в г. Покачи»



### Рекомендации по использованию масок в общественных местах при массовой заболеваемости ОРВИ и гриппа

В период подъема заболеваемости ОРВИ риск передачи инфекции от больного человека к здоровому снижает использование масок.

Необходимо обязательное использование маски самим больным для предотвращения заражения окружающих .

Ношение масок особенно рекомендуется в общественных местах с большим скоплением людей (лечебные учреждения, магазины, рынки, общественный транспорт и др.), также дома при уходе за больными членами семьи.

**Использование масок эффективно только при правильном их использовании:**

- Маску надеть так, чтобы она закрывала рот и нос, и щелей между лицом и маской было, как можно меньше;
- Старайтесь не прикасаться к маске при её использовании;
- Заменяйте использованную маску на новую (чистую и сухую), как только используемая маска станет сырой (влажной);
- Не используйте одноразовые маски повторно, выбросив их сразу после использования;
- При снятии использованной маски руки нужно вымыть с мылом или протереть спиртосодержащим средством;
- Можно использовать многоразовые 4-х слойные марлевые маски, но после использования их необходимо тщательно стирать с использованием моющих средств.

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ХМАО-Югре в г. Лангепасе и в г. Покачи»