



## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ!



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Роспотребнадзор напоминает, что в начале сентября открылась кампания по вакцинации против гриппа. Период с сентября по ноябрь самое подходящее время для вакцинации от гриппа, так как прививаться нужно за две-три недели до начала подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться необходимый иммунитет. Эпидемиологи и инфекционисты единодушны: прививка от гриппа нужна.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ**



**ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!**

**ЧАЩЕ МОЙТЕ РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)



## О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ОРВИ



РОСПОТРЕБНАДЗОР  
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

**ГРИПП – ОПАСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ В ГРУППЕ ОСТРЫХ  
РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ**

**РИСК ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ВЫШЕ:**



У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ  
СТАРШЕ 65 ЛЕТ



У БЕРЕМЕННЫХ  
ЖЕНЩИН



У ДЕТЕЙ ДО 5 ЛЕТ



У ЛИЦ, ИМЕЮЩИХ  
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



У ЛИЦ С ОСЛАБЛЕННОЙ  
ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ

Прививку против гриппа следует делать до начала эпидемического подъема заболеваемости.  
Оптимальным временем проведения прививок против гриппа является период сентябрь–октябрь.

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)





## О ПРАВИЛАХ ПРОФИЛАКТИКИ ПРИ КОРОНАВИРУСЕ И ГРИППЕ



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



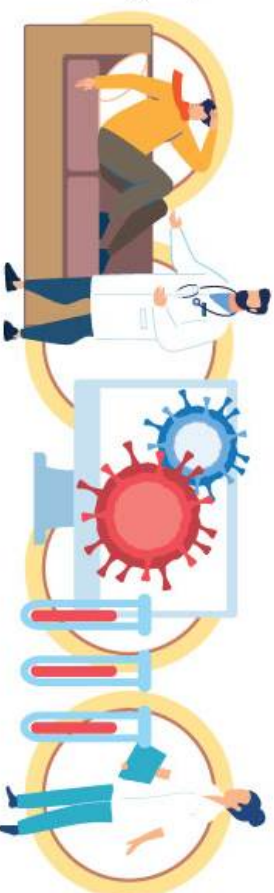
В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 и сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ Роспотребнадзор напоминает о возможном сочетании двух инфекций COVID-19 и гриппа. Микст-инфекция может протекать достаточно тяжело и вызывать самые неблагоприятные последствия. Чтобы этого избежать, рекомендуется соблюдать правила профилактики.

### 1. КАК ПРОТЕКАЕТ БОЛЕЗНЬ, ЕСЛИ Я ЗАРАЗИЛСЯ ОДНОВРЕМЕННО COVID-19 И ГРИППОМ? СКОЛЬКО ОНА ДЛИТСЯ?

Сочетание двух вирусов, поражающих дыхательную систему, как правило, способствует более тяжелому и длительному течению заболевания. Однако, на тяжесть проявлений и их продолжительность влияет множество других факторов: вакцинация, возраст пациента, хронические заболевания, своевременность и правильность лечения. Если человек вакцинирован против коронавирусной инфекции и против гриппа, то вероятность выраженной симптоматики и тяжелого течения минимальна, а болезнь проходит быстрее. У детей в возрасте до года и пожилых людей, у тех, кто имеет сердечно-сосудистую или бронхо-легочную патологию, сахарный диабет риск тяжелого и длительного течения гораздо выше.

### 2. В РОССИИ БЫЛИ СЛУЧАИ ОДНОВРЕМЕННОГО ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ И ГРИППОМ?

Случаи одновременного выявления коронавируса SARS-CoV-2 и гриппа известны ученым почти с самого начала пандемии. Их регистрировали в разных странах, в том числе и в России. Одним из первых таких случаев был зарегистрирован среди заболевших COVID-19 жителей Нью-Йорка в марте-апреле 2020 года. Также были сообщения о пациентах с сочетанием этих двух вирусов, выявленных в Российской Федерации, например,



### 3. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗАРАЖЕН ОДНОВРЕМЕННО ГРИППОМ И КОРОНАВИРУСОМ? ЕСТЬ ЛИ КАКИЕ-ТО СПЕЦИФИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ?

Определить одновременное заражение двумя вирусами без лабораторной диагностики непросто. Для гриппа характерно очень быстрое нарастание симптомов: буквально за несколько часов температура тела повышается до 38-39 градусов и более, появляются головная боль, ломота в мышцах. При коронавирусной инфекции признаки заболевания развиваются постепенно. Если через какой-то промежуток времени

в октябре 2021 года в городе Саяскотполь у заболевшей беременной женщины одновременно обнаружили и вирус гриппа, и SARS-CoV-2.

присоединяется потеря обоняния, меняются вкусовые ощущения, то велика вероятность сочетанной инфекции. Однако, если инфицирование гриппом произошло в инкубационном периоде коронавирусной инфекции, то симптомы могут возникнуть почти одновременно. В случаях заражения вариантом омикрон характерные для COVID-19 жалобы на изменения вкуса и запаха регистрируются редко.

### 4. КАК МЕНЯ БУДУТ ЛЕЧИТЬ, ЕСЛИ Я ОДНОВРЕМЕННО ЗАБОЛЕЛ COVID-19 И ГРИППОМ?

Правильное лечение может назначить только врач с учетом выраженности симптомов, возраста и особенностей пациента. В любом случае важно как можно быстрее начать лечение, четко следовать рекомендациям, обращая внимание на

дозы и время приема препаратов. В большинстве случаев при выявлении сопутствующего коронавируса гриппа не потребуются дополнительные препаратов, поскольку применяемые при COVID-19 противовирусные препараты широкого спектра действия работают против обоих вирусов, а симптоматическая терапия одинакова. Очень важно не забывать про обильное питье, которое помогает снять интоксикацию. Чтобы уменьшить количество вируса, находящегося на слизистых оболочках, нужно полоскать горло и промывать нос рекомендованными врачом растворами.

### 5. КТО В ГРУППЕ РИСКА? КАКИЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ РАБОТАЮТ?

Наиболее высокая вероятность заразиться одновременно двумя вирусами у тех, кто не вакцинирован, не пользуется защитными масками при посещении мест большого скопления людей в закрытых помещениях. Наиболее опасны зоны тандипола на конечных, очереди перед кассами, общественных транспортных средств. Также большой риск заражения есть у педагогов и медработников. На сегодняшний день при своевременной вакцинации и ревакцинации, правильном использовании защитных масок и респираторов, соблюдении социальной дистанции, своевременном мытье рук и использовании дезинфицирующих средств можно снизить риск заражения до минимальных значений.

\* Публикуется на основе материалов, предоставленных ФБУН ИНИИСиМ им. Г.Н. Габричевского Роспотребнадзора

Подробнее на [www.gosspotребнадзор.ru](http://www.gosspotребнадзор.ru)





## О ПРАВИЛАХ ЗАЩИТЫ ОТ КОРОНАВИРУСА И ОРВИ



**РОСПОТРЕБНАДЗОР**  
ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



### ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавируса инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреи, гели, салфетки). При их использовании обращайтесь внимательно на инструкции по применению! Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.



### ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Через них коронавируса и другие возбудители попадают в организм человека. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции

другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрывать рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещения мест скопления людей.



### ПРАВИЛО 3. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска – одно из рекомендуемых доступных средств, препятствующих распространению вирусов. Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:  
- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;  
- при уходе за больными;  
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;  
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### Как правильно носить маску?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Маску можно надевать на лицо любой стороной. Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:  
- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;  
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или обработайте спиртовым средством;  
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;  
- не используйте повторно одноразовую маску; - использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы. При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.



### ПРАВИЛО 4. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим дня в

соответствии с возрастом и рекомендуемыми

врача. Для работы иммунитета необходимы полноценный сон, прогулки или занятия спортом (если нет противопоказаний) на свежем воздухе, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами.



### ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте рекомендациям врача.



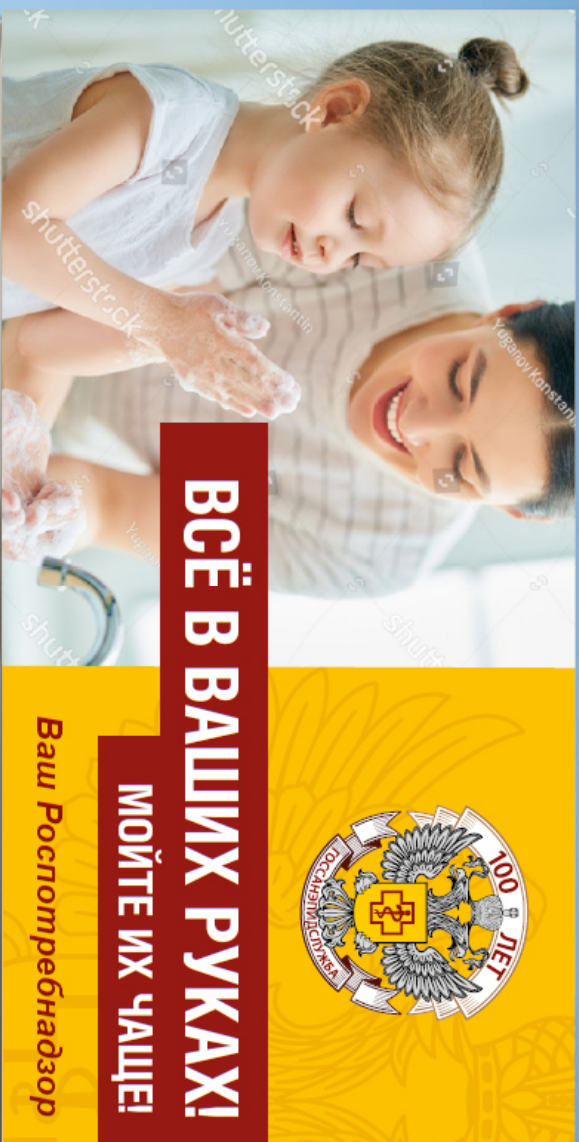
Подробнее на [www.gosпотребнадзор.ru](http://www.gosпотребнадзор.ru)

3

ИМН  
ПРЕСС

САНИТАРНЫЙ ЦИТ РОССИИ  
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЕ  
КОНЦЕПЦИЯ 1. «ЛОЗУНГИ»

ВАРИАНТ 1





23

ИМН  
ПРЕСС

САНИТАРНЫЙ ЦИТ РОССИИ  
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЕ  
КОНЦЕПЦИЯ 2. «ИСТОРИЯ»

ВАРИАНТ 2





26

ИМА  
ПРЕСС

САНИТАРНЫЙ ЦИТ РОССИИ  
ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПО НАРУЖНОЙ РЕКЛАМЕ  
КОНЦЕПЦИЯ 2. «ИСТОРИЯ»

ВАРИАНТ 5





