



# МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



## ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ МАСОК

### ✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно

### ✓ ВАЖНО!

При наличии специальных складок на маске их надо развернуть, а при наличии вшитой гибкой пластины в области носа, ее следует плотно пригнуть по спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу

### ✓ КАК ЧАСТО?

Менять маски - 1 раз в 3 часа (или чаще). Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую

### ✓ УТИЛИЗАЦИЯ

В медицинских организациях использованные медицинские маски подлежат обеззараживанию и удалению как отходы класса Б. В домашних условиях использованные маски собирают в отдельный пакет и утилизируют вместе с бытовым мусором.

### ✓ КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок, и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу

### ✓ ОСТОРОЖНО!

При использовании маски необходимо избегать прикосновений к фильтрующей поверхности руками. В случае прикосновения к маске необходимо вымыть руки (провести обработку рук кожными антисептиками)

### ✓ КАК СНИМАТЬ?

Снимать маску надо за резинки (завязки), не прикасаясь к фильтрующей поверхности



# ОТЛИЧИЯ ОРВИ ОТ ГРИППА



## САМОЧУВСТВИЕ



**ГРИПП**

ухудшается внезапно

**ОРВИ**

ухудшается быстро



**ГРИПП**

ярко выражены (головная боль, озноб, боль при движении глаз, светобоязнь, ощущение "ломоты" в суставах и мышцах)

**ОРВИ**

выражены умеренно, проявляются повышенной утомляемостью



## ГОЛОВНАЯ БОЛЬ



**ГРИПП**

интенсивная, без применения болеутоляющих не проходит

**ОРВИ**

умеренная головная боль



**ГРИПП**

отсутствует

**ОРВИ**

присутствует, особенно выражено в первые дни заболевания



## НАЛЕТ НА ЯЗЫКЕ И МИНДАЛИНАХ

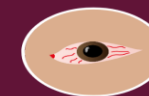


**ГРИПП**

отсутствует

**ОРВИ**

может присутствовать белый или желтоватый налет

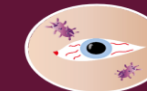


**ГРИПП**

возникает с первых часов заболевания

**ОРВИ**

может возникнуть только в следствие присоединения бактериальной инфекции спустя несколько суток



**ГРИПП**

может проявляться на протяжении всей болезни

**ОРВИ**

возможна в первые сутки



**ГРИПП**

возникает часто

**ОРВИ**

возникают только у ослабленных лиц



# ГИД ПО КВАДРИВАЛЕНТНОЙ ВАКЦИНЕ ПРОТИВ ГРИППА

## ЧТО ТАКОЕ КВАДРИВАЛЕНТНАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИППА?

Квадριвалентная (четырёхвалентная) вакцина против гриппа предназначена для защиты от четырех различных типов вирусов гриппа:

- двух вирусов гриппа типа **A**
- двух вирусов гриппа типа **B**

## КТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ДОЛЖЕН ПОЛУЧИТЬ КВАДРИВАЛЕНТНУЮ ВАКЦИНУ ПРОТИВ ГРИППА?

В первую очередь вакцину получают: работники медицинских, транспортных, образовательных организаций, коммунальных служб, студенты ВУЗов, люди, с хроническими заболеваниями, призывники, беременные, дети, лица старше 60 лет.

## МОЖНО ЛИ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ ПОСЛЕ КВАДРИВАЛЕНТНОЙ ВАКЦИНЫ?

Нет, эта вакцина не может вызывать заболевание гриппом, потому что вакцинные вирусы, используемые для ее производства, «инактивируются» (убиваются) или ослабляются.

## ЗАЧЕМ НУЖНА КВАДРИВАЛЕНТНАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИППА?

Раньше вакцины против гриппа защищали от трех различных вирусов гриппа (трехвалентные вакцины). Они включали в себя вирус гриппа типа **A (H1N1)**, вирус гриппа типа **A (H3N2)** и один вирус гриппа типа **B**.

Надо было выбирать только один подтип вируса гриппа типа B, хотя есть два подтипа вируса гриппа типа B, которые равновероятно циркулируют в течение большинства сезонов. В итоге, вакцина может не защищать от не включенного в нее варианта вируса гриппа типа B.

Добавление еще одного подтипа вируса гриппа типа B в вакцину сделало ее более эффективной.

## БЕЗОПАСНА ЛИ КВАДРИВАЛЕНТНАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИППА?

Да. Эта вакцина имеет профиль безопасности, аналогичный вакцинам против сезонного гриппа, изготовленным для защиты от трех вирусов, с похожими, в основном легкими, побочными эффектами.

## ЧТО ДЕЛАТЬ ЛЮДЯМ, ЕСЛИ ОНИ НЕ МОГУТ НАЙТИ ЧЕТЫРЕХВАЛЕНТНУЮ ВАКЦИНУ?

Не откладывайте вакцинацию, если не можете найти четырехвалентную вакцину. Важно сделать прививку от гриппа. Вакцинируйтесь трехвалентной вакциной, если квадривалентная вакцина недоступна.



**НЕТ**

**ДА**

# ВАКЦИНА ОТ ГРИППА

**Х**

Вакцина от гриппа защищает от всех форм гриппа



Риск заражения гриппом после прививки остаётся. В среднем прививка обеспечивает защиту на 80-90%

**Х**

Вакцина может вызвать заболевание гриппом



Вакцина содержит инактивированный (убитый) вирус, который вызывает иммунный ответ, но не способен вызвать заболевание

**Х**

При аллергии на куриные яйца нельзя вакцинироваться от гриппа



Большинство современных вакцин от гриппа безопасны для людей с аллергией на куриный белок. Посоветуйтесь с врачом о выборе вакцины

**Х**

Грипп не очень-то и опасен. Это просто тяжёлая простуда. Лучше переболеть гриппом, а не вакцинироваться



Грипп очень опасен, особенно для младенцев, пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями. Грипп может привести к серьёзным осложнениям, госпитализации и смерти даже у молодых здоровых людей

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



## СИМПТОМЫ:



## КТО В ГРУППЕ РИСКА?

В ТЕЧЕНИЕ СЕЗОННОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ НАИБОЛЕЕ ТЯЖЕЛО БОЛЕЗНЬ ПРОТЕКАЕТ У СЛЕДУЮЩИХ ГРУПП:



ДЕТИ ДО 2-Х ЛЕТ  
(ОСОБЕННО ДО 6 МЕСЯЦЕВ)



ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ  
(СТАРШЕ 65 ЛЕТ)



ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ  
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,  
АСТМОЙ, ДИАБЕТОМ



ЛЮДИ С ОСЛАБЛЕННЫМ  
ИММУНИТЕТОМ,  
БОЛЬШЕ РАКОМ, ВИЧ-  
ИНФЕКЦИЕЙ

ГРИППОМ МОЖЕТ ЗАБОЛЕТЬ ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК, НЕСМОТЯ НА ВОЗРАСТ, ПОЛ, УСЛОВИЯ ЖИЗНИ И СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

## МОЙТЕ РУКИ!



1  
СМОЧИТЕ РУКИ  
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



2  
ВОЗЬМИТЕ МЫЛО



3  
В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД  
ХОРОШЕНЬКО  
НАМЫЛЬТЕ РУКИ



4  
СМОЙТЕ ОСТАТКИ МЫЛА



5  
ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
ПОЛОТЕНЦЕМ

## ВАШ ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ПЛАН ПРОФИЛАКТИКИ:



ПРИВИВАЙТЕСЬ



МОЙТЕ РУКИ



ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ



ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ФИЗИКУЛЬТУРОЙ



ХОРОШО ВЫСПАЙТЕСЬ



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
АНТИСЕПТИКОМ



НЕ КАШЛЯЙТЕ НА  
ПРОХОЖИХ

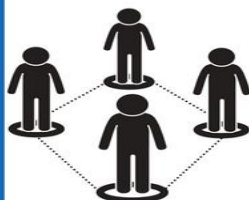


РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЕ  
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ  
О ГРИППЕ И МЕТОДАХ  
ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

## ПОЧЕМУ ВАМ НЕОБХОДИМА ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?



### ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей.
- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе.



### ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

- Воспалением легких (пневмонией);
- воспалением бронхов (бронхитом);
- воспалением сердечной мышцы (миокардитом);
- воспалением среднего уха (отитом).



### В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА – ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

- Сердечно - сосудистой системы;
- органов дыхания;
- эндокринной системы.

У них грипп вызывает ухудшение состояния, провоцирует возникновение инсульта или инфаркта.



### У ПРИВИТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА

В случае заражения болезнь будет протекать в легкой форме и без осложнений.

**Правильный выбор – прививка против гриппа!**