



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

АДМИНИСТРАЦИЯ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ

Московский пр, д.129, Санкт-Петербург, 196006.
тел. (812) 576-89-93, факс: (812) 373-60-64
E-mail: roo@tumos.gov.spb.ru
http://www.gov.spb.ru

ОКПО 02109623 ОКОГУ 23280 ОГРН 1037821059540
ИНН/КПП 7810246125/781001001
19.02.2019 № *05-114/19-0*
на № _____ от _____

Руководителям образовательных
организаций

Московского района
Санкт-Петербурга

Уважаемые руководители!

Отдел образования администрации Московского района Санкт-Петербурга, на основании поручения Комитета по образованию Санкт-Петербурга, в период эпидемического подъёма 2019 года в Санкт-Петербурге информирует о продлении до 10 марта 2019 года Всероссийской «горячей линии» по мерам профилактики заболеваний гриппа и ОРВИ.

Просим Вас организовать размещение телефонов «горячих линий» по мерам профилактики заболеваемости гриппом и ОРВИ Роспотребнадзора на сайтах, стендах образовательных организаций **в срок до 22.02.2019 года:** 8-812-572-48-37, 8-812-575-81-02 (в рабочее время с 9:00 до 12:00 и с 13:00 до 17:00).

Разместить плакаты, памятки, находящиеся на сайте Роспотребнадзора, по профилактике гриппа и ОРВИ (<https://78centr.ru/?p=6258>), кори (<https://78centr.ru/>) на стендах и сайтах образовательных организаций.

Рассмотреть возможность, с целью предупреждения распространения гриппа и ОРВИ, проведение профилактических мероприятий с обучающимися и воспитанниками с использованием видео-материалов Роспотребнадзора (<https://78centr.ru/?p=6258>).

Приложение: на 4 л.

Начальник отдела образования

А. В. Захарова



**ПО МЕРАМ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ**

ГИД ПО КВАДРИВАЛЕНТНОЙ ВАКЦИНЕ ПРОТИВ ГРИППА

ЧТО ТАКОЕ КВАДРИВАЛЕНТНАЯ ВАКЦИНА ПРОТИВ ГРИППА?

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

- двух вирусов гриппа типа А
- двух вирусов гриппа типа В

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 (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 А (H1N1), вирус гриппа типа А (H3N2) и один вирус гриппа типа В. Надо было выбирать только один подтип вируса гриппа типа В, хотя есть два подтипа вируса гриппа типа В, которые равновероятно циркулируют в течение большинства сезонов. В итоге, вакцина может не защищать от не включенного в нее варианта вируса гриппа типа В. Добавление еще одного подтипа вируса гриппа типа В 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 квадριвалентная вакцина недоступна.



ФБУЗ "Центр
гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора

Как уберечься от гриппа?

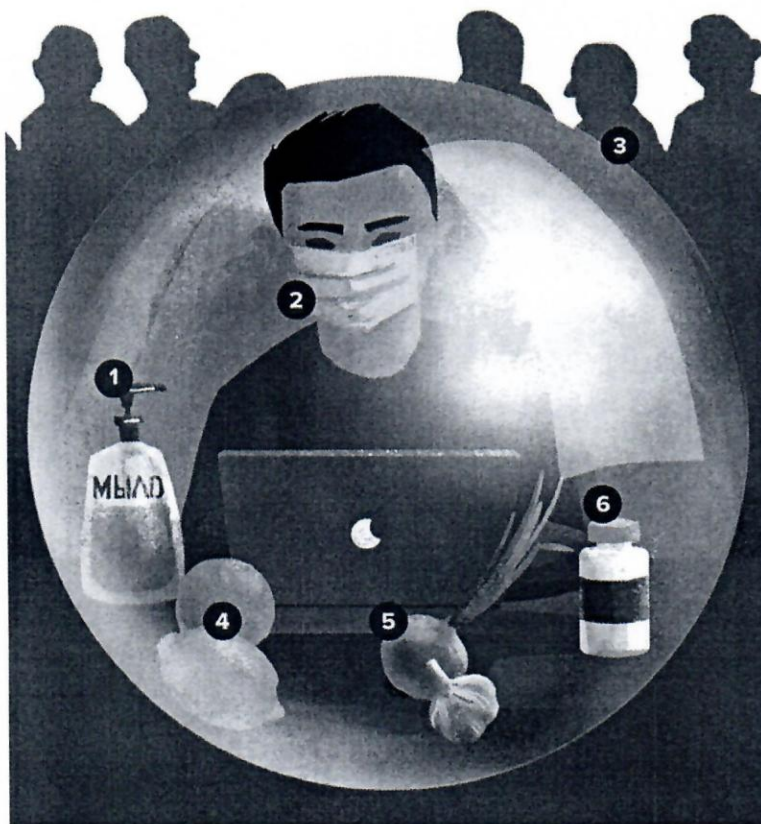
Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

Как уберечься:

- 1 мойте руки с мылом;
- 2 во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- 3 избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
- 4 ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
- 5 ешьте больше блюд с луком и чесноком;
- 6 используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.



Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- головная боль;
- насморк или заложенный нос;
- слабость и усталость;
- боль и першение в горле, кашель;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.

Вакцинация — самое эффективное средство против гриппа.

За 2–3 недели

до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

ГРИПП: СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39°С

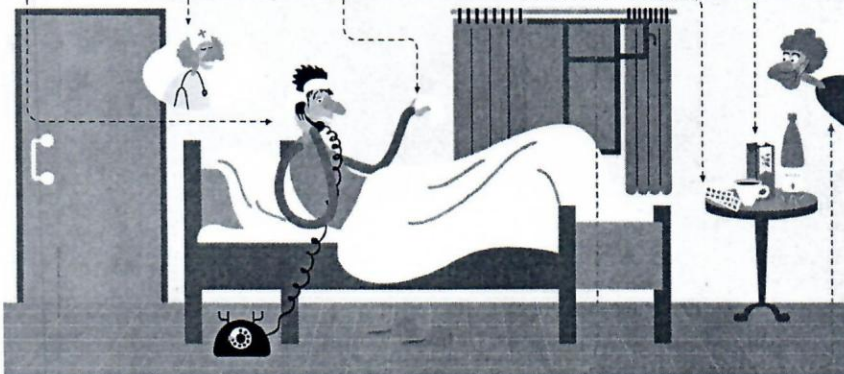
вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!

Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости*



- По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев
- Регулярно проветривать помещение, где находится больной
- При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом проти-