

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

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека по Республике Хакасия

655017, Республика Хакасия, г. Абакан, ул. М.Жукова, д.5 стр. А-1  
Тел. (390-2) 22-26-81, факс 34-36-12, e-mail: priem@19.rosпотребнадzor.ru <http://19.rosпотребнадzor.ru>  
ОКПО 76760587, ОГРН 1051901007421, ИНН/КПП 1901066489/190101001

14.12.2022

19-00-00/23-17522-2022

Руководителям министерств и ведомств  
(по списку)

Главам администраций муниципальных  
образований городов и районов  
Республики Хакасия

Руководителям хозяйствующих субъектов  
(по списку)

Об информационных материалах по  
профилактике гриппа

В связи с подъемом заболеваемости ОРВИ и гриппом, сохраняющейся напряженной эпидситуацией по новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории Республики Хакасия просим оказать содействие в максимально широком распространении профилактических материалов среди жителей республики посредством размещения памяток (по выбору) и видеоролика во всех подведомственных организациях, в том числе общеобразовательных организациях, дошкольных и социальных учреждениях, учреждениях культуры и спорта, дополнительного образования и пр.

Предлагаем разметить информационные материалы на информационных стендах, телеэкранах (при наличии), сайтах учреждений, официальных аккаунтах в социальных сетях, средствах массовой информации.

Широкомасштабная разъяснительная работа среди населения позволит донести важную информацию до граждан о необходимых мерах профилактики гриппа, ОРВИ и COVID-19, ограничить распространение респираторных заболеваний среди населения, уберечь от тяжелых последствий и сохранить здоровье жителей республики.

Просим в срок до 19.12.2022 направить информацию по электронной почте [hvostova\\_mv@19.rosпотребнадzor.ru](mailto:hvostova_mv@19.rosпотребнадzor.ru) о количестве видеозаписей, на которых будет транслироваться видеоролик, а также о количестве учреждений, в которых размещены профилактические материалы.

Ссылка для скачивания материалов <https://disk.yandex.ru/d/qgytrbaHr11Dew>



QR-код для скачивания материалов  
Приложение: 7 л. в 1 экз., 1 видеоролик.

Руководитель

Хвостова М.В., 8 (3902) 34-36-34



Т.Г. Романова





# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

## СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА  
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ



БОЛЬ,  
ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



СУХОЙ  
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ  
НЕДОМОГАНИЕ,  
СЛАБОСТЬ

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ  
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО  
МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ  
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



СОБЛЮДАЙТЕ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ  
ЖИДКОСТИ



РЕГУЛЯРНО  
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ



# ОСТОРОЖНО: ГРИПП!



## СИМПТОМЫ



ЖАР,  
ОЗНОБ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ  
ИЛИ ПЕРШЕНИЕ  
В ГОРЛЕ



ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ



НАСМОРК,  
ЗАЛОЖЕННОСТЬ  
НОСА



УСТАЛОСТЬ



БОЛЬ В МЫШЦАХ,  
СУСТАВАХ

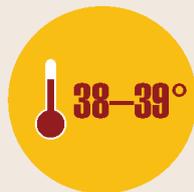
## ВАЖНО



САМОЛЕЧЕНИЕ  
ПРИ ГРИППЕ  
НЕДОПУСТИМО



ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ  
И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ  
ДОЛЖЕН ВРАЧ



ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ  
38–39° ВЫЗОВИТЕ  
ВРАЧА НА ДОМ



КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ  
ГРИПП НА НОГАХ – ЭТО  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ  
К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

*Берегите себя  
и своих близких!*



Ваши Роспотребнадзор





# ГРИПП ЗАРАЗЕН



## НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!

Ваш Роспотребнадзор



# Твое здоровье - В ТВОИХ РУКАХ!



Сделайте прививку от гриппа



Регулярно мойте руки



Ведите здоровый образ жизни



Используйте маски



Ограничьте пребывание в местах скопления людей



Избегайте контактов с заболевшими



Ваш Роспотребнадзор



# Поговорим о чистоте



«Да здравствует мыло душистое  
И полотенце пушистое!»

К. И. Чуковский



«Будь аккуратен, забудь лень,  
Чисть зубы каждый день».

В. В. Маяковский



«В нашей в школе есть закон:  
Вход неряхам воспрещен».

С. Я. Маршак



«Чистота – залог здоровья».  
Вот почему всегда здоров я.

**ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ**

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не скосила,

Будь аккуратен:

Перед едой мой руки мылом.

В. В. Маяковский





# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

## ПРАВИЛО 1



### ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

## ПРАВИЛО 2



### ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

## ПРАВИЛО 3



### ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдайте здоровый режим дня и питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.

## ПРАВИЛО 4



### СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

## ПРАВИЛО 5



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

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.





# СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



## ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.



1,5 метра



## СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

## ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышает сопротивляемость организма к инфекции.

*Твой Роспотребнадзор*

