

Профилактика ГРИППА и ОРВИ

Грипп – острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также нарушением деятельности сердечно - сосудистой и нервной систем.

Это острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), влекущая за собой серьезные осложнения, которые не только нарушают работу нашего организма, но и опасны для жизни.

Вакцинация – для защиты

Специфическая профилактика направлена на предупреждение заболеваемости конкретной инфекцией с помощью формирования иммунитета против нее. Эту задачу выполняет вакцинация. Она помогает защититься от заражения вирусами гриппа и, соответственно, от осложнений самой инфекции.

Главная цель вакцинации – уберечь людей от массового и неконтролируемого распространения гриппа. Для этого должно быть привито как минимум три четверти населения – тогда формируется достаточный уровень коллективного иммунитета, при котором передача инфекции прерывается. Соответственно, прививка от гриппа нужна всем, кто заботится о своем здоровье. Кроме того, сформировавшийся на достаточном уровне коллективный иммунитет защищает даже тех, кто по каким-либо причинам не привит.

В первую очередь вакцинация от гриппа показана представителям «групп риска» по тяжелому течению и развитию осложнений при гриппе: маленьким детям, пожилым людям, беременным женщинам, лицам с сопутствующей хронической патологией (сахарным диабетом, заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистыми заболеваниями и др.). Вакцинироваться следует и представителям профессий с высоким риском инфицирования (медицинским и социальным работникам, работникам системы образования и другим).

Простые правила для сохранения здоровья

К сожалению, для защиты от других ОРВИ вакцин пока не разработано. Поэтому главная цель – предотвращение возможного инфицирования с помощью неспецифической профилактики, направленной не на создание иммунитета, а на прерывание путей передачи инфекции. Для респираторных инфекций (в том числе и гриппа) это преимущественно воздушно-капельный путь.

Основные правила личной неспецифической профилактики в эпидсезон:

избегайте близкого контакта с заболевшим человеком;

старайтесь не посещать людные места и массовые мероприятия (или сократите время своего пребывания там);

избегайте объятий, поцелуев и приветственных рукопожатий;

не касайтесь рта, носа или глаз грязными руками;

используйте защитные медицинские маски, прежде всего в потенциально «опасных» местах (общественном транспорте, в местах большого скопления людей и т.д.);

чаще мойте руки с мылом, особенно после посещения общественных мест, санитарных комнат, транспорта (или используйте дезинфицирующие средства: салфетки, спреи, гели); периодически протирайте антисептиком личные электронные устройства (телефоны, планшеты, ноутбуки и другие гаджеты);

повышайте общую сопротивляемость организма: ведите здоровый образ жизни, следите за питанием.

Не стоит забывать и об определенных правилах поведения в общественных местах в сезон активного распространения респираторных инфекций, передающихся воздушно-капельным путем, – «правилах респираторного этикета»:

при кашле/чихании отворачивайтесь от окружающих;

используйте одноразовый носовой платок (потом его следует сразу выбросить), при отсутствии платка – прикрывайте рот сгибом локтя или рукавом; не чихайте в ладонь – это прямой путь к контактной передаче возбудителей (через ручки, поручни, кнопки лифта, рукопожатия и др.). Будьте здоровы!

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ и ГРИППОМ

 Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ и ГРИППА

ИЗБЕГАЙТЕ

- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.
- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.

 Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!

Профилактика гриппа

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период – от нескольких часов до 2 суток.

Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб; ■ Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и «разбитость»;
- Сухой кашель.



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

Как не заболеть гриппом

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3–4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

ГНЗ «Информационный общественный центр медицинской профилактики» г. Волгоград, ул. Плеханова 20а, телефон 36-20-28 E-mail: info@gnz.ru
Организатор ООО «ГриппТур» Дзержинск, г. Волгоград, ул. Ленина, 66. Зав. № 3277 от 07.12.2016, серия 302 ш.

ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПДД

Помните, что Ваша жизнь и безопасность на дорогах зависит, прежде всего, от вас:

- никогда не спешите на проезжей части;
- переходите дорогу только на зеленый сигнал светофора, когда загорелся зеленый – убедитесь, что автомобили остановились, водители вас видят и пропускают;
- выйдя из общественного транспорта, подождите, когда он отъедет от остановки, и только после этого переходите проезжую часть дороги, убедившись, что рядом нет приближающихся машин. Если рядом есть светофор или пешеходный переход – дойдите до него и там переходите дорогу;
- при переходе дороги, если нет рядом пешеходного перехода, необходимо посмотреть направо и налево, убедившись в отсутствии машин начать движение, дойдя до середины еще раз посмотреть направо, и если машин нет, закончить переход;
- не разговаривайте при переходе дороги;

- приучитесь переходить дорогу не там, где вам надо, а там, где есть переходы;
- научите всматриваться вдаль и оценивать скорость приближающегося транспорта для того, чтобы суметь вычислить время, за которое машина сможет доехать до вас;
- уважайте себя и других участников дорожного движения;
- будьте внимательнее на дорогах;
- берегите свою жизнь и здоровье;
- сегодня мода на здоровых людей!

Правила поведения пешеходов на проезжей части дороги

1. Пешеходы на проезжей части дороги представляют собой наибольшую опасность. Не случайно, что около трети всех ДТП составляют наезды на пешеходов.
2. Запрещается выбегать и перебегать проезжую часть дороги перед движущимся автомобилем.
3. Безопасным является движение пешеходов по обочине или по велосипедной дорожке.
4. Вне населённых пунктов, где обычно ТС движутся с относительно высокой скоростью, пешеходы должны идти навстречу по обочине или по краю проезжей части.
5. Для снижения опасности движения пешеходов по проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости рекомендуется пользоваться светоотражающими повязками.
6. Организованные колонны детей должны двигаться строем, не более чем по 4 человека, в ряду по правой стороне проезжей части. Колонна на уровне левого её края должна обозначаться сопровождающими с красными флажками, а в темное время суток с зажженными фонарями.

Техника безопасности жизни при движении пешком по дороге.

1. Опасность представляет движение вне населенных пунктов в одиночку. Старайся ходить в сопровождении учителя или группой с другими детьми.
2. При приближении автомобиля сойди с дороги на ее обочину.
3. Не садись в машину к незнакомым и малознакомым людям.
4. Предупреди о своём уходе классного руководителя или дежурного учителя, позвони родителям, сообщи им о своем передвижении.
5. Помни: твоя безопасность в твоих руках. Будь внимателен на дороге.

Причины ДТП с участием пешеходов являются:

- переход проезжей части в неустановленном месте;
- движение по краю проезжей части в попутном направлении с транспортными средствами;
- внезапное пересечение проезжей части перед близко идущим транспортным средством;
- ДТП по вине пешеходов в состоянии опьянения.

Основные правила дорожного поведения для пешеходов:

- пешеходы должны двигаться по тротуарам или пешеходным дорожкам, а при их отсутствии — по обочинам;
- при движении по обочинам или краю проезжей части в темное время суток или в условиях недостаточной видимости пешеходам рекомендуется иметь при себе предметы со световозражающими элементами и обеспечивать видимость этих предметов водителями транспортных средств;
- пешеходы должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии — на перекрестках по линии тротуаров или обочин;
- на нерегулируемых пешеходных переходах пешеходы могут выходить на проезжую часть после того, как оценят расстояние до приближающихся транспортных средств, их скорость и убедятся, что переход будет для них безопасен.

Водителям для предотвращения наезда на пешехода рекомендуется соблюдать особую осторожность при определенных ситуациях:

1. Остановки общественного транспорта. В непосредственной близости от них пешеходы любят неожиданно появляться на дороге.

2. Притормаживающие на дороге автомобили. Водители часто пропускают пешеходов даже вне пешеходных переходов и если этого вовремя не заметить, можно попасть в неприятное ДТП.

3. Припаркованные автомобили, особенно в центральной части крупных городов. Бывают ситуации, когда из-за припаркованных как попало машин движение на дороге сильно затруднено. Однако это не останавливает пешеходов от неожиданного выхода на проезжую часть.

4. Пешеходы, переходящие проезжую часть в темное время суток и не имеющие светоотражающих предметов. Даже на пешеходном переходе человека, одетого в темную одежду, не всегда можно заметить вовремя. Это следует помнить при движении ночью в населенных пунктах.

Сохранение жизни и здоровья участников дорожного движения имеет социальные, психологические, правовые, нравственные, эстетические и педагогические аспекты. Профилактика травматизма возможна не только при условии специальной подготовленности к безопасной жизнедеятельности в транспортной среде, но и с формированию высокого уровня транспортной культуры.



**Профилактика
дорожно-транспортных
происшествий**





Пассивные средства защиты пешехода, пассажира, водителя

Эксклюзивно
только на страницах
«ДД»

➔ Световозвращающие элементы

Для кого?

- Для пешехода
- Для водителя велосипеда, мопеда, скутера, мотоцикла
- Для передвигающегося на самокате, роликах, гироскутере, моноколесе, сегвее
- Для водителя автомобиля

Зачем?

- Делает более заметным для водителей автотранспорта в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости



➔ Наколенники, налокотники, перчатки

Для кого?

- Для водителя велосипеда
- Для передвигающегося на самокате, гироскутере, моноколесе, сегвее, роликах



Зачем?

- Защищает руки и ноги при падении или ДТП
- Уменьшает вероятность получения и снижает тяжесть травм

➔ Шлем

Для кого?

- Для водителя велосипеда¹
- Для водителя мопеда, скутера, мотоцикла²
- Для пассажира мотоцикла²
- Для передвигающегося на самокате, гироскутере, моноколесе, сегвее, роликах¹



Зачем?

- Защищает голову при падении или ДТП
- Уменьшает вероятность получения и снижает тяжесть травм
- Позволяет спасти жизнь в случае ДТП

➔ Детское удерживающее устройство (автолюлька, автокресло, бустер)

Для кого?

- Для пассажира автомобиля (младше 12 лет и ростом ниже 150 см)



Зачем?

- Уменьшает вероятность получения и снижает тяжесть травм при ДТП
- Позволяет спасти жизнь в случае ДТП

➔ Ремень безопасности

Для кого?

- Для водителя автомобиля
- Для пассажира автомобиля



Зачем?

- Уменьшает вероятность получения и снижает тяжесть травм при ДТП
- Позволяет спасти жизнь в случае ДТП

Пассивные средства защиты — простой способ повысить свою безопасность на дорогах

КАК НЕ ПОПАСТЬ ПОД МАШИНУ



7 САМЫХ РАСПРОСТРАНЁННЫХ СЛУЧАЕВ И

7 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ЧТОБЫ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ.



- 1 Каждый пятый старшеклассник отвлекается на посторонние предметы, переходя дорогу.



**СМОТРИ ПО СТОРОНАМ,
А НЕ В ТЕЛЕФОН.**

- 2 В 81% случаев дети-пешеходы погибают, переходя дорогу в неположенном месте.



Хочется перейти в неположенном месте?
**НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО.
ДОЙДИ ДО ПЕШЕХОДНОГО ПЕРЕХОДА.**

- 3 В 75% случаев дети-пешеходы погибают в тёмное время суток, между 7 вечера и 7 утра.



**БУДЬ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫМ
В ТЁМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК. УДОСТОВЕРЬСЯ,
ЧТО ВОДИТЕЛИ ТЕБЯ ВИДЯТ.**

- 4 Более чем в 20% случаев пешеходы погибают именно на пешеходных переходах.



**ПЕРЕД ПЕШЕХОДНЫМ ПЕРЕХОДОМ ПОСМОТРИ
СНАЧАЛА НАЛЕВО, ПОТОМ НАПРАВО И ЕЩЕ РАЗ
НАЛЕВО. ПРОДОЛЖАЙ СМОТРЕТЬ
ПО СТОРОНАМ, ПЕРЕХОДЯ ДОРОГУ.**

- 5 Тротуары уменьшают вероятность ДТП с участием пешеходов на 90%.



Всегда ходи по тротуарам и пешеходным дорожкам.
**НЕТ ТРОТУАРА? ИДИ НАВСТРЕЧУ ДВИЖЕНИЮ И
КАК МОЖНО ДАЛЬШЕ ОТ ПРОЕЗЖАЮЩИХ МАШИН.**

- 6 Почти 100 детей ежегодно погибают под колесами сдающих назад автомобилей.



**БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН НА ПАРКОВКАХ
И ПОДЪЕЗДНЫХ ДОРОЖКАХ, ОСТЕРЕГАЙСЯ
СДАЮЩИХ НАЗАД МАШИН.**

- 7 Более чем 80% смертей пешеходов происходят при столкновении с машинами, движущимися со скоростью 65 км/ч или выше. Менее чем 10% - со скоростью 30 км/ч или ниже.



**ПРИОСТАНАВЛИВАЙСЯ НА КАЖДОЙ ПОЛОСЕ
ДВИЖЕНИЯ, ВСТРЕТЬСЯ ВЗГЛЯДОМ
С ВОДИТЕЛЯМИ.**

SAFE
KIDS
WORLDWIDE

По-прежнему спонсор
программы

FedEx

ШТАТНЫЕ РЕМНИ БЕЗОПАСНОСТИ — ВЕСКИЙ ПОВОД ПРИСТЕГНУТЬСЯ!



ЧТО НА ЭТОТ СЧЕТ СКАЗАНО В ПРАВИЛАХ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ?



5.1 ОБЯЗАННОСТИ Пассажира

При поездке на транспортном средстве, оборудованном ремнями безопасности, быть пристегнутыми, а при поездке на мотоцикле — быть в застегнутом мотошлеме.

Пристегиваться штатным ремнем безопасности — прямая обязанность пассажира, как участника дорожного движения.

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕМНЯ БЕЗОПАСНОСТИ

Ремень должен располагаться вдоль груди, ближе к шее

Нижняя часть ремня удерживает таз, поэтому ремень должен опоясывать бедра

Застегнув ремень — обязательно натяните его

Ремень необходимо расположить как можно ближе к телу



НЕОБХОДИМО ПРИСТЕГИВАТЬСЯ:



В ЛИЧНОМ
АВТОМОБИЛЕ



В ТАКСИ



В ЭКСКУРСИОННОМ АВТОБУСЕ



В АВТОБУСЕ
МЕЖДУГОРДСКОГО/МЕЖДУНАРОДНОГО
СЛЕДОВАНИЯ

НЕ СТОИТ ДОВЕРЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ВОДИТЕЛЮ, ЕСЛИ В ЕГО ТРАНСПОРТНОМ СРЕДСТВЕ НЕТ ШТАТНЫХ РЕМНЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ



ПОВОД ДЛЯ
ОБГОНА?!



ПОДРОБНОСТИ
НА САЙТЕ

БЕЗДТП РФ

И.о. куратора группы 2-СЭЗ-24: Ишимова Н.В.