

## НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- избегайте контакта с больными ОРВИ людьми;
- воздержитесь от посещения мест массового пребывания людей;
- постоянно проветривайте помещения и проводите влажную уборку;
- соблюдайте правила кашля и чихания:

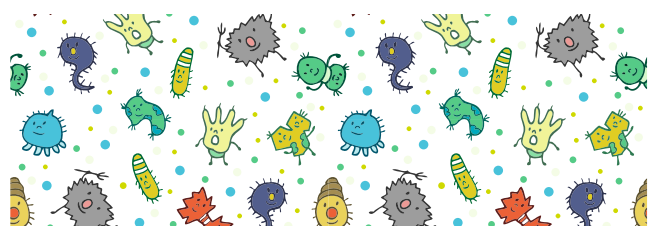
- прикрывайте рот и нос платком/салфеткой при кашле или чихании;

- приучайтесь кашлять в локтевой сгиб, при отсутствии платка/салфетки, а не в ладони, т.к. традиционное прикрытие рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- выбрасывайте использованные платки/салфетки в корзину для мусора;

- мойте руки теплой водой с мылом, используйте средство для очистки рук на спиртовой основе и старайтесь не прикасаться руками к губам, носу и глазам;

- рекомендуется носить медицинские маски больным с кашлем в общественных местах с целью уменьшения риска заражения окружающих людей.



## • ведите здоровый образ жизни:

- поддерживайте достаточную физическую активность, не менее 30 минут в день, больше времени проводите на свежем воздухе, совершайте прогулки, пробежки, езду на велосипеде;

- соблюдайте режим дня (труда и отдыха), включая полноценный сон;

- употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами;

- научитесь справляться со стрессом, повышайте стрессоустойчивость;

- откажитесь от употребления алкоголя и табака.

Если у вас признаки, похожие на симптомы гриппа, оставайтесь дома.  
Не ходите на работу, учебу и вызовите врача на дом.



Министерство здравоохранения Республики Казахстан  
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни  
Научно-практический центр санитарно-эпидемиологической экспертизы и мониторинга

## Профилактика ГРИППА



Распространяется бесплатно

СКАЖИ: “ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!”



**Грипп** — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом, относится к группе острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Для гриппа характерно более тяжелое течение в отличие от других респираторных инфекций. Грипп провоцирует обострение хронических заболеваний (бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет). Опасен не сам грипп, а его осложнения, которые в тяжелых случаях могут привести человека к инвалидности и летальному исходу.

#### **Осложнения при гриппе:**

- пневмония;
- бронхит;
- поражения ЦНС (менингит, энцефалит);
- поражение почек (пиелонефрит).

#### **ГРУППЫ РИСКА:**

- беременные женщины на любой стадии;
- дети от 6 месяцев до 5 лет;
- пожилые люди 65 лет и старше;
- люди с хроническими болезнями;
- работники здравоохранения.

#### **СИМПТОМЫ:**

- озноб;
- повышение температуры до 39-40°C;
- головная боль;
- ощущение разбитости в теле, боль в мышцах и суставах;
- сухой мучительный кашель, затруднение носового дыхания;
- рвота;
- диарея.

#### **ИСТОЧНИКОМ ЗАРАЖЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК.**



#### **СУЩЕСТВУЮТ ДВА ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА ГРИППА:**

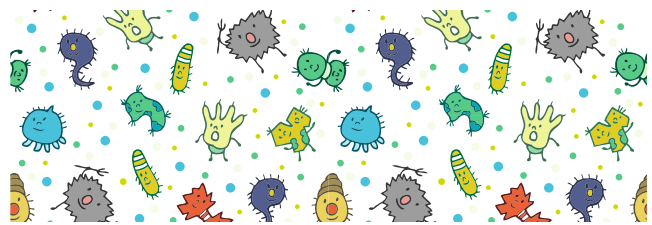
- **Воздушно-капельный путь:** распространение вируса инфицированным человеком при кашле, чихании, разговоре или просто дыхании.
- **Контактно-бытовой путь:** заражение вирусом через грязные руки, загрязненные предметы обихода, игрушки и другое.

#### **СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:**

- **Во всем мире вакцинация** признана, как наиболее эффективное, экономичное и доступное средство в борьбе с инфекциями. Основным методом профилактики против гриппа является вакцинация.
- **Вакцинация** стимулирует организм к повышению защитных сил и предотвращает заболевание.
- **Вакцинацию** следует проводить ранней осенью до возникновения вспышки гриппа и повторять ежегодно.
- **Вакцинация** особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.

## СПЕЦИФИКАЛЫ ЕМЕС ПРОФИЛАКТИКА:

- ЖРВИ-мен ауырған науқас адамдардан аулақ болыңыз;
- Адамдар жаппай жиналатын орындарға бармаңыз;
- Ғимаратты үнемі желдетіп, ылғалдандырып сүртіп отырыңыз;
- Жөтелу және түшкіру тәртібін сақтаңыз:
  - жөтелгенде немесе түшкіргенде аузыңыз бен мұрныңызды орамалмен / майлықпен жабыңыз;
  - қолыңызда орамал/майлық болмаса, алақанға емес, шынтақтың бүгілген жеріне жөтелуге әдеттеніңіз, себебі алақанмен ауызды үйреншікті жабу, инфекцияның қол мен күнделікті пайдаланылатын заттар арқылы таралуына себеп болады;
  - қолданылған орамал/майлықтарды қоқысқа арналған себетке тастаңыз;
  - қолыңызды сабындап, жылы сумен жуыңыз, қолды тазалауға арналған құрамында спирті бар құралды пайдаланыңыз және қолды ерінге, мұрын мен көзге тигізбеуге тырысыңыз;
  - жөтеліп жүрген адамдарға айналадағыларға жұқтыру қаупін төмендету мақсатында медициналық демперде (маска) тағу ұсынылады.



## • салауатты өмір салтын ұстаныңыз:

- күніне кемінде 30 минут жеткілікті дене белсенділігімен айналысыңыз
- көп уақытыңызды таза ауада өткізіңіз, серуендеңіз, жүгіріңіз, велосипед тебіңіз.
- күн тәртібін (еңбек және демалыс), соның ішінде толыққанды ұйықтауды сақтаңыз.
- ақуыз, дәрумендер мен минералды заттектерге бай азық-түліктерді тұтыныңыз.
- күйзеліспен күресуге үйреніңіз. Күйзеліске төзімділікті арттырыңыз.
- алкогольдік ішімдік пен темекіні тұтынудан бастартыңыз.

Егер тұмаудың белгілеріне ұқсас белгілер байқалса, үйден шықпаңыз.  
Жұмысқа, сабаққа бармай, дәрігерді үйге шақырыңыз.



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі  
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы  
Санитариялық-эпидемиологиялық сараптама және мониторинг  
ғылыми-практикалық орталығы

## ТҰМАУДЫҢ АЛДЫН АЛУ



Тегін таратылады

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАН!



<https://vk.com/ncphld>

<https://www.facebook.com/NCPLD/>

[https://www.instagram.com/be\\_healthy\\_kz/](https://www.instagram.com/be_healthy_kz/)

<https://www.youtube.com/channel/UCoIfZq4faCEuHOvUBIFZVg>

WWW.HLS.KZ



Тұмау — вирус тудыратын тыныс алу жолдарының жіті жұқпалы ауруы жіті респираторлық вирустық инфекциялар (ЖРВИ) тобына жатады.

Тұмаумен ауыру басқа респираторлық инфекцияларға қарағанда ауыр. Тұмау созылмалы аурулардың (бронх демікпесі, жүрек-қантамыр аурулары, қант диабетінің) асқынуына алып келеді. Тұмаудың өзі емес, оның асқынуы адамды мүгедектікке немесе өлім-жітімге алып келуі мүмкін.

#### Тұмаудың асқынуы:

- пневмония;
- бронхит;
- орталық жүйке жүйесінің зақымдалуы (менингит, энцефалит);
- бүйректің зақымдалуы (пиелонефрит).

#### ҚАУІПТІ ТОПТАР:

- жүкті әйелдер;
- 6 айдан 5 жасқа дейінгі балалар;
- 65 жастағы және одан үлкен қарт адамдар;
- созылмалы аурулармен ауыратын адамдар;
- денсаулық сақтау саласының қызметкерлері.

#### БЕЛГІЛЕРІ:

- қалтырау;
- 39-40°C дейін дене қызуының көтерілуі;
- бастың ауыруы;
- қалжырау, бұлшықеттер мен буындардың ауыруы;
- құрғақ жөтел, тыныс алудың қиындауы;
- құсу;
- іштің өтуі.

#### АУРУДЫ ЖҰҚТЫРУ КӨЗІ – НАУҚАС АДАМ.



#### ТҰМАУДЫҢ ВИРУСЫНЫҢ ЖҰҒУЫНЫҢ ЕКІ ЖОЛЫ БАР:

- Ауа-тамшылары арқылы жөтелгенде, түшкіргенде, сөйлегенде немесе жай тыныс алғанда науқас адамнан вирус таралады.
- Тұрмыстық қарым-қатынас арқылы лас қолдан, күнделікті қолданылатын таза емес құралдар, ойыншықтар және т.б. вирус таралады.

#### СПЕЦИФИКАЛЫ ПРОФИЛАКТИКА:

- Әлемде вакцинация инфекциямен күресте аса тиімді, экономикалық және қолжетімді құрал ретінде танылған. Тұмауға қарсы алдын алудың басты тәсілдері вакцинация болып табылады.
- **Вакцинация** ағзаны қорғаныс күшін арттыруға ынталандырып, аурудың алдыналады.
- **Вакцинацияны** тұмау таралмастан бұрын ерте күзде жүргізіп, жыл сайын қайталап алып отыру қажет.
- **Вакцинация** әсіресе тұмаудың асқыну қаупі жоғары топтағы адамдар, сондай-ақ жоғары қауіп тобындағы адамдармен бірге тұратындар немесе оларға күтім жасайтын адамдар үшін қажет.