



**АДМИНИСТРАЦИЯ
БЕЛОКАЛИТВИНСКОГО РАЙОНА**

Чернышевского ул., д. 8, г. Белая Калитва,
Ростовская область, 347042
Тел.: (8-863-83) 25-644; 25-647
Факс: (8-863-83) 25-343; 25-743
adminbk@donland.ru
ОКПО 04039542
ИНН/КПП 6142005365/614201001
ОГРН 1026101887228
11.09.2026 № 65.06/1832

Руководителям
социальной сферы

Уважаемые коллеги!

Прошу Вас разместить на официальном сайте Ваших организаций и информационных стендах следующую информацию:

«Профилактика гриппа и ОРВИ, вакцинация»

Грипп - острая респираторная вирусная инфекция с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом

в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения.

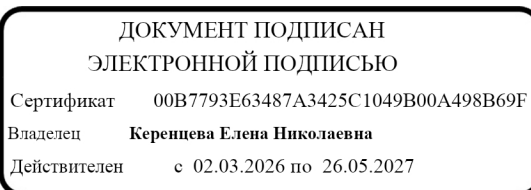
Меры профилактики гриппа и ОРВИ

Вести здоровый образ жизни:

- Заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно - минеральные комплексы.
- Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- Обязательно соблюдать «Респираторный этикет» (при кашле и чихании необходимо прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки с мылом и использовать антисептические средства).
- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
- Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
- Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.
- При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий!

Заместитель главы
Администрации
Белокалитвинского района
по социальным вопросам



Е.Н.Керенцева

Романенко Татьяна Анатольевна
+7(86383) 2-56-38