

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Пермском крае», г. Пермь,  
ул. Куйбышева, 50а**

**Консультационный центр  
для потребителей  
(каб. 110, 112)**

- консультации по конфликтным ситуациям, связанным с покупкой некачественного товара или оказанием некачественной услуги (выполнением некачественных работ);
- составление претензий к продавцам (исполнителям);
- составление исковых заявлений в суд;
- составление обращений и жалоб в надзорные органы;
- памятки для населения на безвозмездной основе.

**Гигиеническое обучение  
(каб. 105)**

- гигиеническое обучение (сантехминимум) для работников общепита, торговли, коммунального и бытового обслуживания, туристических фирм, фармацевции, воспитателей и преподавателей, водителей автотранспортных средств и др.
- личные медицинские книжки (представить фото 3x4);
- санитарные правила, информационные материалы на электронном носителе по желанию заказчика;
- памятки для населения на безвозмездной основе.

**Режим работы**

Пн-Пт 8.30-17.00  
обед 12.00-12.30  
Сб, Вс выходной  
(236-48-77)

Пн-Пт 9.00-16.00  
обед 12.00-13.00  
Сб, Вс выходной  
(236-48-04)

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Пермском крае»**

г. Пермь, ул. Куйбышева, 50 а  
[www. 59fbuz.ru](http://www.59fbuz.ru)

**Отдел гигиенического обучения**

Телефон: 236-48-04

Эл. почта: [go-fgu@mail.ru](mailto:go-fgu@mail.ru)

Отдел эпидемиологии  
- Консультации по вопросам  
профилактики гриппа  
(342) 294-42-72, 229-75-32

Федеральное бюджетное  
учреждение здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Пермском крае»

## Грипп



ПАМЯТКА  
ДЛЯ  
НАСЕЛЕНИЯ

# Грипп

**Грипп** – острая респираторная вирусная инфекция



Заболеемость гриппом является одной из наиболее актуальных проблем инфекционной патологии на современном этапе. Ежегодно данное заболевание поражает несколько миллионов

жителей земного шара, унося сотни жизней и причиняя значительный экономический и социальный ущерб.

**Источник инфекции** – больной человек, вирусоноситель.

**Основной путь передачи инфекции** – воздушно-капельный.

**Восприимчивость** – высокая (особенно у не привитых), у лиц из так называемой группы риска: лица старше 60 лет

- лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями
- часто болеющие острыми респираторными вирусными заболеваниями
- дети дошкольного возраста
- школьники
- медицинские работники
- работники сферы обслуживания
- работники транспорта
- работники учебных заведений
- воинские контингенты

Для гриппа и ОРВИ характерна осенне-зимняя сезонность.

**Клинические проявления** инфекции варьируют от легких (слабость, недомогание, боли в мышцах, температура) до крайне тяжелых форм. Грипп опасен и потому, что при не правильном лечении (самолечении) дает серьезные осложнения, такие как: пневмонии, бронхиты, воспаление ЛОР-органов, воспалительные заболевания органов мочевыделительной системы, при неблагоприятном течение, возможно поражение центральной нервной системы.

**ВАЖНО!** При появлении признаков гриппа или ОРВИ необходимо обращаться за квалифицированной медицинской помощью. Нельзя заниматься самолечением.

## Как защитить себя от вируса гриппа?

- Наиболее эффективным профилактическим мероприятием является **вакцинопрофилактика**, которую необходимо начинать в сентябре, октябре. Прививку можно поставить в поликлинике по месту жительства. Обязательной вакцинации подлежат дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы, сферы обслуживания); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.
- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.
- Наряду с вакцинопрофилактикой гриппа и ОРВИ специалисты рекомендуют применение средств, повышающих иммунитет. Для этих целей

используют витамины, адаптогены растительного происхождения (экстракт элеутерококка, настойка аралии, настойка женьшеня и т.д.) которые должны применяться курсами в период, предшествующий росту заболеваемости.

- Для работающих в сфере обслуживания (имеющим контакт с большим количеством людей) необходимо приобрести средства индивидуальной защиты (маски), которые следует носить указанному контингенту в условиях начавшейся эпидемии гриппа.

## Как следует заботиться о больном дома?

- Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.
- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным.
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери.
- Содержите помещения в чистоте, используя моющие хозяйственные средства.

**ПОМНИТЕ!** Профилактика оказывает благоприятное влияние на тяжесть клинического течения заболевания: привитые (если заболевают) переносят инфекцию в легкой форме, без осложнений. Среди не привитых регистрируются более тяжелые формы заболевания, с развитием осложнений.

