

**«Рекомендации по профилактике  
гриппа А/Н1N1 и острых  
респираторных инфекций среди  
сотрудников системы  
МЧС России»**

# ПРОФИЛАКТИКА РАСПРОСТРАНЕНИЯ ГРИППА АН1N1

Не допускать к работе (службе, учебе) военнослужащих, сотрудников ФПС ГПС, работников, служащих, курсантов с признаками респираторных заболеваний и направлять их приём к врачу.

Ограничить проведение массовых культурных и спортивных мероприятий. Особое внимание уделить предупреждению переохлаждений при исполнении обязанностей службы, при построениях, при перевозке транспортом, во время занятий физической подготовкой.

Обеспечить активное и раннее выявление у сотрудников ФПС ГПС, военнослужащих, курсантов больных ОРИ.

Обеспечить соблюдение температурного режима, режима проветривания и проведения уборок с применением моюще-дезинфицирующих средств в служебных, учебных и казарменных помещениях.

Дополнительно к основному рациону питания организовать выдачу в подразделениях МЧС России продуктов обладающих фитонцидными свойствами (лук, чеснок – крупная нарезка).

## СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ (А/Н1N1)

- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ДО 38 °С И ВЫШЕ
- КАШЕЛЬ, ОДЫШКА, МОКРОТА, ОЗНОБ, НАСМОРК
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БОЛЬ В МЫШЦАХ
- БОЛЬ В ГРУДИ, РВОТА, КОНЪЮНКТИВИТ

**УСТАНОВИТЬ ДИАГНОЗ ГРИППА,  
ВЫЗВАННОГО ВИРУСОМ А/Н1N1, МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ**

# СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ (А/Н1N1)

## Симптомы Свинного гриппа



**УСТАНОВИТЬ ДИАГНОЗ ГРИППА,  
ВЫЗВАННОГО ВИРУСОМ А/Н1N1, МОЖЕТ ТОЛЬКО ВРАЧ**

## ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГРИППОМ А/Н1N1

ХАРАКТЕРНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ГРИППА А(Н1N1) — РАННЕЕ (НА 2-3-Й ДЕНЬ БОЛЕЗНИ) ПОЯВЛЕНИЕ ОСЛОЖНЕНИЙ.

СРЕДИ ОСЛОЖНЕНИЙ ЛИДИРУЕТ ПЕРВИЧНАЯ ВИРУСНАЯ ПНЕВМОНИЯ.

УХУДШЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ПРИ ВИРУСНОЙ ПНЕВМОНИИ ИДЁТ БЫСТРЫМИ ТЕМПАМИ, И У МНОГИХ ПАЦИЕНТОВ УЖЕ В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ РАЗВИВАЕТСЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ, ТРЕБУЮЩАЯ НЕМЕДЛЕННОЙ РЕСПИРАТОРНОЙ ПОДДЕРЖКИ С МЕХАНИЧЕСКОЙ ВЕНТИЛЯЦИЕЙ ЛЁГКИХ.

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ГРИППА (А/Н1N1)

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ, ЧИСТИТЕ И ДЕЗИНФИЦИРУЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ, ИСПОЛЬЗУЯ БЫТОВЫЕ МОЮЩЕ-ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА.

ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ ПРИКРЫВАЙТЕ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОТОРЫЕ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НЕОБХОДИМО ВЫБРАСЫВАТЬ.

ИЗБЕГАЙТЕ МНОГОЛЮДНЫХ МЕСТ, НЕ ТРОГАЙТЕ РУКАМИ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ. ИЗБЕГАЙТЕ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ, ГРИППОЗНЫЙ ВИРУС РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ЭТИМИ ПУТЯМИ.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОВЫШАЕТ СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА К ИНФЕКЦИИ. СОБЛЮДАЙТЕ ЗДОРОВЫЙ РЕЖИМ, ВКЛЮЧАЯ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ БОГАТЫХ БЕЛКАМИ, ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.

# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ГРИППА А/Н1N1

ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ ГРИППА, ДЕРЖИТЕСЬ НА РАССТОЯНИИ НЕ МЕНЕЕ 1 МЕТРА ОТ ОКРУЖАЮЩИХ

ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ СИМПТОМЫ ГРИППА, СОБЛЮДАЙТЕ ДОМАШНИЙ РЕЖИМ:  
**НЕ ХОДИТЕ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ И В МЕСТА СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ**

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ

## ВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА, ВЫЗВАННОГО ВИРУСОМ ТИПА А/Н1N1

**В ПЕРИОД СЕЗОННОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ГРИППОМ И ОРВИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, КОТОРЫЕ ОБЛАДАЮТ ЭФФЕКТИВНОСТЬЮ В ОТНОШЕНИИ ВИРУСОВ ГРИППА А И В, РЯДА ВОЗБУДИТЕЛЕЙ ОРВИ, А ТАКЖЕ, ПРИ ЛЕЧЕНИИ ГРИППА С НЕУСТАНОВЛЕННОЙ ЭТИОЛОГИЕЙ**



**В СООТВЕТСТВИИ С  
ИНСТРУКЦИЕЙ**



**В СООТВЕТСТВИИ С  
ИНСТРУКЦИЕЙ**



**В СООТВЕТСТВИИ С  
ИНСТРУКЦИЕЙ**