

**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

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.

