

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ  
СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ПО КРАСНОДАРСКОМУ КРАЮ**

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО КРАСНОДАРСКОМУ КРАЮ  
в Выселковском, Усть-Лабинском, Кореновском,  
Динском районах**  
Северная ул., 5, ст. Выселки, 353100  
тел/ 8 (86157) 73-7-34, факс 73-7-57  
E-mail: viselki@kubanrpn.ru  
ОКПО 75893168, ОГРН 1052303653269,  
ИНН/КПП 2308105360/230801001

24.08.2023

23-04-14/01-134-2023

Главе администрации  
МО Выселковский район

Фирсткову С.И.

Врио главы администрации  
МО Усть-Лабинский район

Гайнюченко С.А.

Главе администрации  
МО Кореновский район

Голобородько С.А.

Главе администрации  
МО Динской район

Пергун Е.Н.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Выселковском, Усть-Лабинском, Кореновском, Динском районах направляет Вам для размещения на сайте муниципального образования в рубрике «Роспотребнадзор информирует» информационный материал – «*Меры профилактики гриппа*».

Приложение на 1 л. в 1 экз.

Врио начальника ТО



В.А. Сорокина

исп. Коновалова А.И.  
+79180713225



## Приложение.

**Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю в Выселковском, Усть-Лабинском, Кореновском и Динском районах напоминает о мерах профилактики гриппа.**

**Грипп** — это тяжелое инфекционное заболевание с поражением трахеи и крупных бронхов. Возбудителем гриппа является вирус, который размножается в слизистой оболочке дыхательных путей. Источником инфекции является больной человек. Путь распространения — воздушно-капельный. Это объясняет столь быстрое распространение вируса в пределах помещения, в организованных коллективах.

### Симптомы

- высокая температура (38-40<sup>0</sup>С);
  - заложенность носа, редкий сухой кашель, першение в ротоглотке, несильная боль в горле;
  - озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, боли при движении глазных яблок;
  - отсутствие аппетита, иногда тошнота и рвота, у детей иногда отмечается также диарея.
- Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

### Правила профилактики

1. Прививаемся до начала эпидемического сезона.
2. Сократите время пребывания и используйте маски, в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют).
4. Регулярно тщательно мойте руки с мылом и промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
5. Регулярно делайте влажную уборку, проветривайте помещение, увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
6. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), блюд с добавлением чеснока и лука, гуляйте на свежем воздухе.
7. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
8. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.
9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом!**

**ФМБА России**  
КЛИНИЧЕСКАЯ  
БОЛЬНИЦА 85

# ГРИППОРВИ

**Грипп** — это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

## СИМПТОМЫ

- Боль в глазах
- Кашель
- Высокая температура
- Ломота в костях
- Озноб

## ПРОФИЛАКТИКА

- Ведите здоровый образ жизни
- Используйте одноразовые салфетки
- Избегайте контактов с больными
- Делайте прививку до начала эпидемии
- Регулярно мойте руки с мылом
- Улыбайтесь

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО

- Вызвать врача
- Соблюдать постельный режим
- Проветривать помещение
- Использовать средства защиты
- Пить много теплой жидкости

