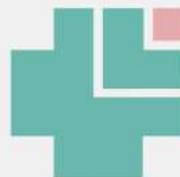




**Федеральная служба**  
по надзору в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека



ЦЕНТР  
ГИГИЕНЫ  
И ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
В РЕСПУБЛИКЕ  
БАШКОРТОСТАН



**Профилактика  
гриппа и ОРВИ**  
Как защитить себя?

# Профилактика гриппа и ОРВИ

## Как защитить себя?

Привитые в большинстве случаев не болеют. И если заболевают, то не тяжело, и никогда не умирают от осложнений гриппа.

На сезон 2021–2022 гг. для стран Северного полушария ВОЗ рекомендовал следующий штаммовый состав противогриппозных вакцин:

- ◆ A/Victoria/2570/2019 (H1N1)pdm09;
- ◆ A/Cambodia/e08263-2020 (H3N2);
- ◆ B/Washington/02/2019 - (Викторианская линия);
- ◆ B/Phuket/3073/2013 для четырехвалентной вакцины.

Прививку лучше делать в начале осени, чтоб к сезонной эпидемии успел сформироваться иммунитет. Иммуный ответ на введение вакцины достигает максимума на 14 день. Эффективность противогриппозной вакцины составляет 75-90%.

Вакцинация от гриппа проводится как в поликлиниках по месту жительства, так и в частных клиниках, имеющих лицензированные кабинеты. Прививаться необходимо ежегодно.

Бесплатно против гриппа могут привиться: дети с 6-ти месячного возраста, студенты, медицинские работники и работники образовательных учреждений, ЖКХ, транспорта, птицеводческих предприятий, призывники, беременные женщины во II – III триместрах беременности, лица старше 60 лет и с хроническими заболеваниями. На платной основе прививку от гриппа делают в медицинских коммерческих организациях.

Вакцина против гриппа может применяться одновременно с другими инактивированными вакцинами. При этом препараты должны вводиться в разные участки тела разными шприцами.



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

В процессе вакцинации в организм вводят частицу инактивированного вируса. Инфекционный агент, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но стимулирует организм к выработке антител.

## Профилактика гриппа и ОРВИ

- ✓ избегать мест массового скопления людей
- ✓ при необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1 метр (не ближе расстояния вытянутой руки)
- ✓ в местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять
- ✓ знать и выполнять правила «респираторного этикета» (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, ил при отсутствии в сгиб локтя)
- ✓ тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, возвращаясь домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи
- ✓ для гигиенической обработки рук следует применять кожные антисептики (на спиртовой основе)
- ✓ регулярно проводить влажную уборку в доме, часто проветривать помещение
- ✓ ежедневно гулять на свежем воздухе
- ✓ организовать рациональный режим питания, труда и отдыха



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru

## Города и районы

Уфа

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Туймазы, Белебей

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Бирск, Нефтекамск, Дуванском районе

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Стерлитамак

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городах Кумертау, Сибай

Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Башкортостан» в городе Белорецк

## Адрес, телефон, почта

Уфа, Шафиева, 7  
+7 (347) 287-85-00  
[fguz@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:fguz@02.rospotrebnadzor.ru)

Туймазы, Л. Морозова, 1, офис 1  
+7 (34712) 7-25-96  
[z02@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z02@02.rospotrebnadzor.ru)

Белебей, Волгоградская, 4/1  
+7 (34716) 4-24-67, +7 (34716) 4-24-56  
[z03@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z03@02.rospotrebnadzor.ru)

Бирск, Калинина, д. 18  
+7 (34714) 3-35-98  
[z05@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z05@02.rospotrebnadzor.ru)

Нефтекамск, Социалистическая, 10  
+7 (34713) 4-26-69  
[z06@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z06@02.rospotrebnadzor.ru)

с. Месягутово, Больничная, д. 4  
+7 (34798) 3-35-93  
[z04@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z04@02.rospotrebnadzor.ru)

Стерлитамак, Революционная, 2А  
+7 (3473) 30-13-17  
[z07@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z07@02.rospotrebnadzor.ru)

Кумертау, Гафури, 29  
+7 (34761) 4-38-85  
[z09@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z09@02.rospotrebnadzor.ru)

Сибай, Кирова, 44  
+7 (34775) 2-29-73, +7 (34775) 2-38-35  
[z11@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z11@02.rospotrebnadzor.ru)

Белорецк, Пушкина, 61/1  
+7 (34792) 3-18-79  
[z10@02.rospotrebnadzor.ru](mailto:z10@02.rospotrebnadzor.ru)



02.fbuz



vk.com/sesufa

sesufa.ru