



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

настольная СанПросветИгра **ЗАЩИТА ОТ МИКРОБОВ**



ВАРИАНТ №1: ОРВИ И ГРИПП

v 1.2

**Руководство к настольной игре
“Защита от микробов (ОРВИ и грипп)”
для санитарно-гигиенического просвещения
детей и молодежи**

Разработчик:

ФБУЗ “Центр гигиенического образования населения” Роспотребнадзора
(Симкалова Л.М., Юдин А.Ю., Гаврилин А.А., Иванов Г.Е., Шестопалова Т.Н.,
Филиппова Н.В., Мохова А.Б.)

cgon.rospotrebnadzor.ru

Тел: 8 (499) 241 86 28

Эл. почта: cgon@cgon.ru

г. Москва, 1-й Смоленский переулок, дом 9, стр.1

Настоящее руководство к настольной игре «Защита от микробов (ОРВИ и грипп)» разработано с целью санитарно-гигиенического просвещения населения и может быть использовано всеми заинтересованными лицами.

“...Санитарно-просветительские игры - это форма санпросветработы, применяемая как в детской, так и во взрослой аудитории, не только как первичная форма работы, увлекающая своей занимательностью, но и в процессе систематической как беседной, так и кружковой работы, для проверки знаний по различным вопросам охраны здоровья...”

Д-р. К.В. Лапин, 1932 г.

Дорогой друг! Мы предлагаем тебе сыграть в увлекательную игру-викторину “Защита от микробов”. Эта версия игры посвящена профилактике острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа. Игра подойдет для средних и старших школьников в небольшой группе (до 7-8 человек).

В набор игры входит игровое поле, игральный кубик (D6), набор фишек-микробов (желтые), набор фишек-защиты (красные), а также наборы карточек: “Микробы” (цвет карточек фиолетовый, 10 шт.), “Природа” (цвет зеленый, 10 шт.), “Общественное место” (цвет желтый, 10 шт.), “Дом” (цвет синий, 10 шт.), “Транспорт” (цвет красный, 10 шт.), “Замок” (цвет оранжевый, 6 шт.), “Предметы” (фотокарточки, 14 шт.).

Игровое поле (рис.1) состоит из 19 ячеек различной тематики: Микробные ячейки (с изображением микробов); Природа (зеленые); Общественное место (желтый); Дом (синий); Транспорт (красный); Замок (центр). Ячейки отмечены изображением и цветным кружочком.



Рис.1 Игровое поле

Целью игры является защита центрального поля “Замок” от проникновения микробов - вирусов ОРВИ и гриппа. Микробы и игроки ходят по очереди, захватывая ячейки. Движение микробов отмечается на поле желтыми фишками, они будут двигаться от границы поля к центру самым коротким путем (**рис.2**), стараясь достигнуть “Замка” (нашего организма). Игрокам необходимо грамотно выбирать свободные ячейки для защиты и при успехе выставлять на них красные фишки как “заслон”, таким образом не давая микробам попасть в “Замок”.

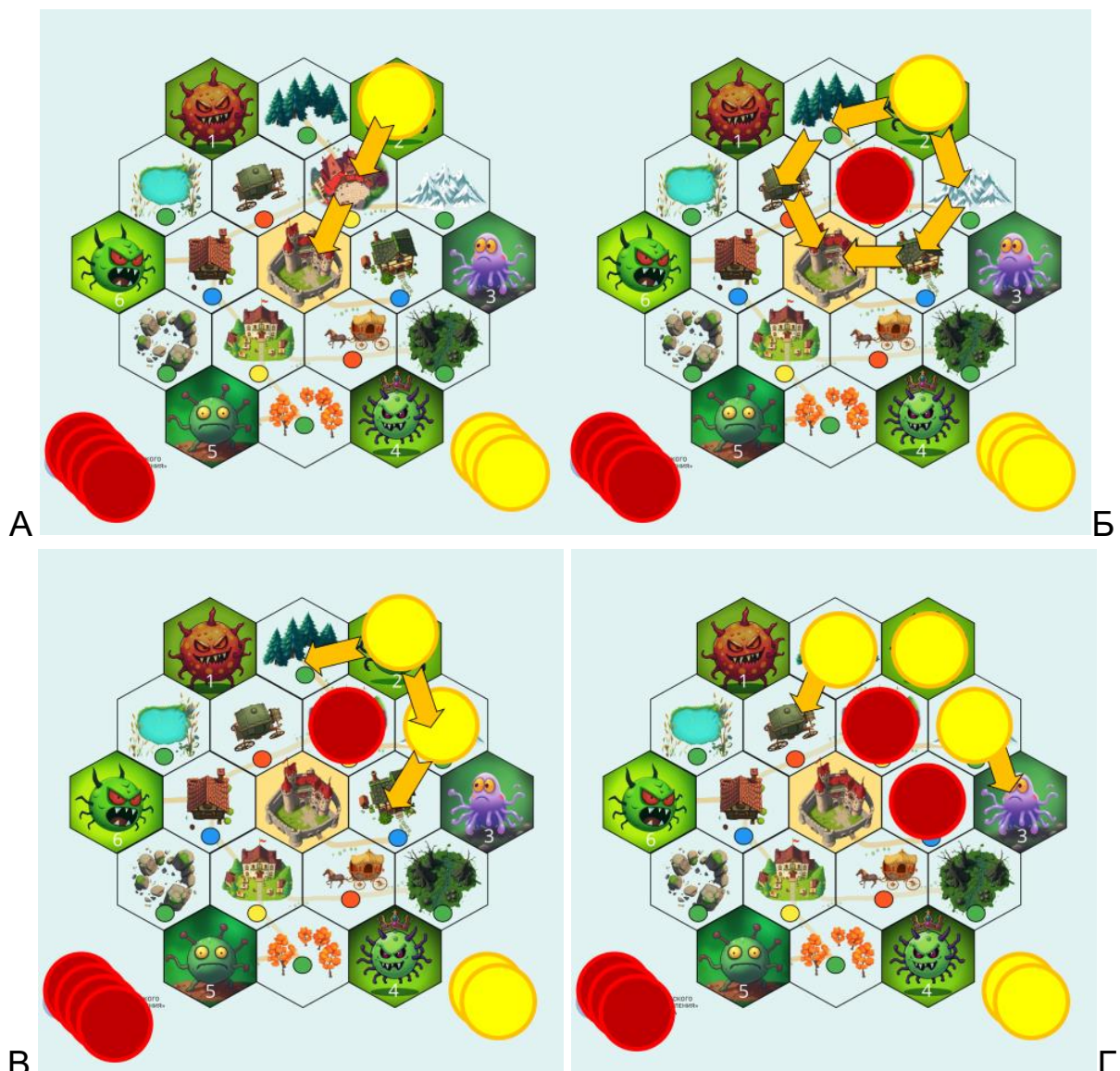


Рис. 2 Пример первых двух поочередных ходов микробов и игроков

Как двигаются микробы:

Микробы всегда ходят первыми и стартуют с одной из шести микробных ячеек (номер ячейки определяется броском кубика). Их движение отмечается на поле желтыми фишками.

Микробы двигаются от стартовой ячейки к Замку по самому короткому пути. Микробы двигаются по ячейкам последовательно, они не могут перепрыгивать через свободные ячейки, прерывая свой путь (рис.2).

Игроки побеждают в следующих случаях:

- игроки предотвратили распространение желтых фишек на поле, окружив их красными фишками защиты (рис.3),
- общее количество красных фишек и пустых защищенных ячеек превысило количество желтых фишек.

Микробы побеждают в следующих случаях:

- микробы захватили центральную ячейку “Замок” (рис.4),
- произошло сильное заражение: общее количество желтых фишек превысило количество красных фишек и окруженных ими пустых ячеек (рис.5),
- микробы полностью окружили центральную ячейку “Замок” (рис.6).



Рис. 3 Победа игроков



Рис.4. Победа микробов (захват Замка)

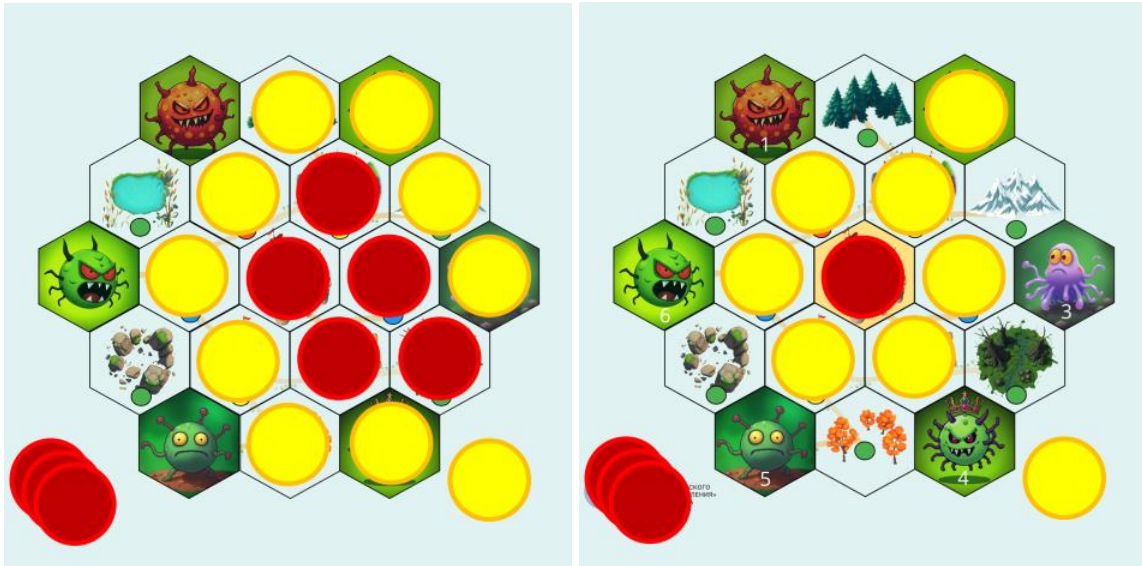


Рис. 5 Победа микробов (сильное заражение) Рис.6. Победа микробов (окружение Замка)

Подготовка к игре:

Разложите игровое поле, стопки карточек и достаньте кубик. Если правилами не указано другое, все решения игроки принимают сообща, действуя как одна команда. Ведущий выступает в роли судьи и действует от лица “микробов”.

Перед началом игры игрокам предлагается выбрать из колоды “Предметов” до 7 любых карточек с предметами, которые, на их взгляд, помогут справиться с ОРВИ и гриппом, если инфекция все-таки подберется к “Замку”. Это очень важный этап, ведь даже при хорошо выстроенной на поле защите существует вероятность проникновения микробов в “Замок”, и тогда судьба организма будет зависеть от профилактических мер, которые можно будет реализовать только, если был выбран нужный предмет.

Первый ход микробов:

Игроки бросают кубик. Микроб стартует с «микробной ячейки», соответствующей выпавшему числу (пронумерованы на поле от 1 до 6). На эту ячейку ставится желтая фишка. В принципе, начинать игру можно с любой микробной ячейки.

Ход игроков:

Игроки совещаются и выбирают ячейку, которую будут защищать. Игроки могут выбрать любую свободную ячейку, однако следует

помнить, что микробы двигаются к “Замку” самым коротким путем, поэтому в первую очередь стоит защищать свободные ячейки, расположенные рядом с желтыми фишками.

Чтобы защитить ячейку, игроки тянут соответствующую карточку и выполняют описанное задание или отвечают на вопрос. Если вопрос предполагает варианты ответов (например, перечислить что-то), игроки могут давать неограниченное количество ответов. Если выпал вопрос со свободным ответом, необходимо также его обосновать. После того, как ведущий принимает ответ игроков, зачитывается правильный ответ (пронумерованные ответы приводятся ниже).

Правильный ответ или выполненное задание позволяют поставить на ячейку красную фишку. И ход переходит к микробу. Тот, в свою очередь, будет обходить защиту самым коротким маршрутом к “Замку”: ведущий выставляет на поле еще одну желтую фишку на примыкающую к “зараженной” ячейку. Ячейки, защищенные красными фишками, для микроба непроходимы. Те ячейки, которые полностью отрезаны красными фишками от движения желтых фишек-микробов, автоматически считаются защищенными. Если игроки дали **неверный ответ** или не выполнили задание, то ячейку захватывает микроб (на нее ставят желтую фишку), игрокам нужно защищать следующую на пути микроба ячейку.

Оценка ответа игроков:

Правильность и полнота ответов оценивается ведущим с помощью подсказок, расположенных ниже. В спорных ситуациях ведущий может задать дополнительный вопрос или решить исход с помощью кубика. Игроки бросают кубик за себя, а ведущий – за микроба, победителем считается тот, кто выкинул наибольшее число очков.

Защита Замка:

В случае, если микроб подобрался к центральной ячейке “Замок” (рис. 7), игроки обязаны его защищать, в этом им помогут предметы, выбранные в начале игры.

Игроки тянут соответствующую ячейке карточку и зачитывают условие:

- если у игроков есть необходимый предмет, “Замок” защищен: на центральную ячейку выставляется красная фишка.
- если нужного предмета не оказалось - микроб захватывает “Замок”, игра окончена.



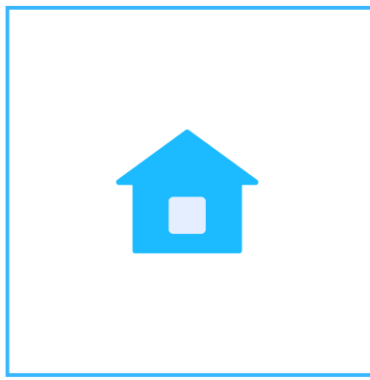
Рис.7 Микробы угрожают Замку

Важная особенность: красная фишка, положенная на замок, может быть использована как отдельный ход игроков. Для этого она перемещается на любую желтую фишку-микроб и разыгрывается по обычным правилам защиты. Если удалось правильно ответить на вопрос/выполнить задание карточки, то ячейка считается “очищенной от микроба”. Если нет - красная фишка “сгорает”. Свободную ячейку “Замок” без фишки снова придется защитить. Помните, что предметы, взятые в Замок в начале игры, расходуются. Важно, чтобы их хватило на все атаки микроба!

В любом случае, следующим ходом микроб стремится окружить “Замок”, игра продолжается по обычным правилам.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:

Карточки «Дом»



№1. Если вы заболели, крайне важно остаться дома! Почему это так?

Ответ: грипп и ОРВИ легко распространяются по воздуху, поэтому больной человек может заразить большое количество окружающих его людей. Постельный режим и покой уменьшает риск тяжелого течения и развития осложнений.

№2. Если дома кто-то заболел, что нужно делать, чтобы не заразиться?

Ответ: по возможности меньше находиться с заболевшим, заходя в комнату к больному, надевать маску, мыть руки после общения с ним, не использовать посуду заболевшего, соблюдать правила личной гигиены.

№3. Что нужно сделать сразу, как только вернулся домой?

Ответ: снять верхнюю одежду и обувь, вымыть руки с мылом.

№4. Вакцинироваться от гриппа можно с 6-месячного возраста. Если это правда, хлопните в ладоши.

Ответ: правда.

№5. Дома нужно регулярно проветривать! Как вы думаете, зачем?

Ответ: проветривание делает воздух чище и уменьшает количество микробов в воздухе.

№6. Что делать, если вы заболели гриппом?

Ответ: при первых симптомах заболевания вызвать врача и соблюдать постельный режим. Не заниматься самолечением.

№7. Какие полезные для здоровья продукты вы регулярно употребляете? Назовите их и объясните, чем они полезны.

Ответ: Свежие фрукты и овощи, ягоды, мясо, рыба, молоко, зерновые продукты, каши и т.д. Эти основные четыре группы пищевых продуктов обеспечивают организм всем необходимым набором витаминов, микроэлементов и пищевых волокон. Исключение одной из этих групп из рациона создает недостаток тех или иных микронутриентов.

№8. Что такое закаливание организма и для чего оно нужно?

Ответ: Это комплекс процедур, направленных на формирование повышенной устойчивости организма к факторам окружающей среды - прогулки на свежем воздухе, проветривание, ходьба босиком, обтирание мокрым полотенцем, умывание и обливание прохладной водой, контрастный душ. Закаливание укрепляет организм и повышает иммунитет.

№9. Что вы посоветуете друзьям, чтобы они не болели гриппом?

Ответ: прививаться, правильно питаться, заниматься физической культурой или спортом, закаляться, чаще мыть руки с мылом, регулярно проветривать комнату и проводить влажную уборку, вести здоровый образ жизни.

№10. При гриппе необходимо соблюдать постельный режим. Как вы думаете, почему?

Ответ: постельный режим и покой уменьшает риск тяжелого течения гриппа, развития осложнений и помогает предотвратить заражение окружающих.

Карточки «Транспорт»



№1. В общественном транспорте в час-пик повышается риск заразиться гриппом и ОРВИ. Как вы думаете, почему?

Ответ: в часы-пик в транспорте много пассажиров, а большая скученность людей способствует передаче вирусов.

№2. Дайте совет, как не заразиться гриппом в общественном транспорте.

Ответ: заранее вакцинироваться, использовать маску, перчатки, антисептик, по возможности соблюдать дистанцию или использовать индивидуальный транспорт, избегать поездок в часы-пик.

№3. Зачем в общественном транспорте использовать перчатки?

Ответ: чтобы вирусы не попали на руки с окружающих предметов и в дальнейшем не оказались в организме через глаза, нос, рот.

№4. Что власти города должны сделать, чтобы поездка на общественном транспорте была более безопасной в отношении ОРВИ?

Ответ: регулярно проводить уборку и дезинфекцию пассажирских мест, следить за здоровьем сотрудников, обеспечить их одноразовыми масками, информировать пассажиров о мерах профилактики ОРВИ и др.

№5. Как избежать переохлаждения, стоя на остановке?

Ответ: одеваться по погоде, не бежать до остановки, укрываться от ветра и осадков.

№6. Существует понятие «респираторный этикет». Это когда люди соблюдают правила кашля и чихания. Расскажите, как правильно чихнуть в автобусе?

Ответ: чихать в общественном транспорте следует в плечо, в локтевой сгиб или прикрывшись платком.

№7. Что нужно сделать после поездки в общественном транспорте?

Ответ: вымыть руки с мылом или обработать кожным антисептиком.

№8. Если в автобусе рядом с вами человек кашляет, чихает и сморкается, что нужно сделать?

Ответ: по возможности отдалиться от него, надеть маску, после поездки вымыть руки с мылом или обработать антисептиком.

№9. Сотрудники общественного транспорта прививаются от гриппа. Люди каких еще профессий вакцинируются?

Ответ: учителя, врачи, работники общественного питания, торговли и т.д.

№10. Некоторые продавцы предлагают приобрести маленькие гаджеты для защиты от вирусов в транспорте - “блокаторы вирусов”, которые нужно наклеить на телефон или носить на теле. Защищают ли они от инфекций?

Ответ: нет, это обман. От вирусов защищает вакцинация и гигиена.

Карточки «Общественное место»



№1. Бросьте кубик и назовите столько предметов в школе, на поверхности которых чаще всего скапливается большое количество микробов.

Ответ: канцелярские принадлежности, школьная мебель, телефоны, ручки дверей, выключатели света, компьютерная мышь, кнопки, перила и др.

№2. Почему не рекомендуется трогать лицо грязными руками?

Ответ: при контакте грязных рук с носом, ртом и глазами вирусы и бактерии могут попадать в организм.

№3. Где, по вашему мнению, высокая вероятность заразиться гриппом и почему?

Ответ: в любом общественном месте (школа, магазин, общественный транспорт). Большая скученность людей способствует передаче вирусов.

№4. В каких случаях стоит использовать одноразовую медицинскую маску?

Ответ: во время сезона гриппа и ОРВИ в общественных местах и транспорте, при появлении симптомов инфекции (насморка, кашля, боли в горле), при наличии аллергии.

№5. Как вы думаете, как долго можно носить одноразовую медицинскую маску?

Ответ: не более 2 часов.

№6. Один игрок команды должен показать, как правильно мыть руки с мылом.

Ответ: смочить руки теплой водой, нанести мыло, распределить мыло по всей поверхности рук: ладони с внутренней и наружной

поверхности, участки кожи между пальцами, под ногтями и большие пальцы рук (время обработки не менее 20 секунд), смыть водой, высушить руки чистым полотенцем или при помощи сушилки. В общественном туалете, для закрытия крана с водой использовать бумажные салфетки.

№7. Расскажите, какую функцию выполняет кожный антисептик?

Ответ: уничтожает бактерии и вирусы на коже.

№8. Вирус распространяется с мелкими каплями слюны и носовой слизи. Как далеко (в метрах) может распространяться вирус при чихании? Посоветуйтесь и одновременно покажите при помощи пальцев.

Ответ: мелкий аэрозоль при чихании может распространяться на расстояние до 5-6 метров.

№9. В общественных помещениях можно встретить бактерицидные ультрафиолетовые лампы. Для чего они нужны?

Ответ: для очищения воздуха от вирусов и бактерий (не с поверхностей!).

№10. Как правильно носить одноразовую медицинскую маску?

Ответ: маска должна закрывать рот, нос и подбородок. С помощью зажима маска должна плотно прилегать к переносице. Маску носят ребрами вниз, тканевой стороной к лицу.

Карточки «Природа»



№1. Бросьте кубик два раза. Сложите значения и назовите такое количество полезных для укрепления иммунитета продуктов.

Ответ: Шиповник, болгарский перец, киви, цитрусовые, имбирь, клюква, брусника, облепиха, чеснок, гранат, квашеная капуста, рыба, брокколи, капуста, шпинат, орехи и др.

№2. Расскажите, как избежать переохлаждения в холодный период года?

Ответ: Одеваться по погоде, не допускать промокания одежды и обуви. Не выходить вспотевшим на мороз.

№3. Как поддержать иммунитет зимой?

Ответ: вести здоровый образ жизни, закаливаться, сбалансированно питаться (овощи и фрукты, молочные продукты, мясо, рыба, орехи, зерновые), не переохлаждаться, соблюдать режим дня. Осенью привиться от гриппа.

№4. Каждый игрок называет по одному зимнему виду спорта или активных развлечений.

Ответ: Катание на коньках, лыжи, санки, тюбинг, сноуборд, игра в снежки, игры на свежем воздухе.

№5. В какой сезон люди чаще болеют гриппом и ОРВИ? Как вы думаете, почему?

Ответ: осень, зима, весна. В этот период на улице холодно, поэтому люди реже гуляют и проветривают помещения, чаще происходит переохлаждение организма. Такие погодные условия способствуют лучшему распространению вирусов.

№6. Команда выбирает одного игрока, который бросает кубик и называет столько факторов, **СНИЖАЮЩИХ** иммунитет, сколько выпадет на кубике.

Ответ: курение, алкоголь, малоподвижный образ жизни, скудное питание, нарушение сна, утомление, стресс, переедание, хронические болезни и др.

№7. В какой сезон года люди меньше всего болеют гриппом и ОРВИ, и почему?

Ответ: Летом. В этот период на улице тепло, поэтому люди чаще гуляют и проветривают помещения, реже происходит переохлаждение организма. Такие погодные условия неблагоприятны для распространения вирусов.

№8. Как вы думаете, в какой месяц лучше прививаться от гриппа и почему?

Ответ: сентябрь, октябрь, ноябрь. Чтобы иммунитет сформировался заранее.

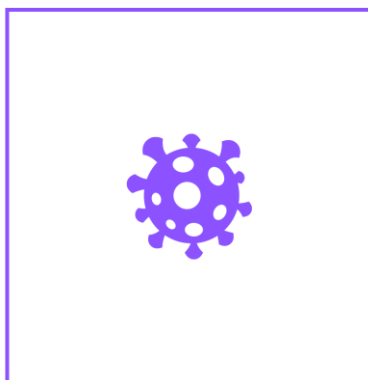
№9. Команда выбирает игрока, который расскажет о своих полезных для здоровья привычках.

Ответ: в свободной форме. Примеры полезных привычек: закаливание, подвижный образ жизни, сбалансированное питание, соблюдение режима дня, полноценный сон, регулярное посещение врача, вакцинация и другие.

№10. Расскажите, что **НУЖНО** делать, чтобы заболеть зимой?

Ответ: нездорово питаться, переохлаждаться, иметь вредные привычки, мало двигаться, не прививаться, не соблюдать социальную дистанцию, контактировать с заболевшим.

Карточки «Микробы»



№1. В старину таблеток не было. Люди лечились настоями, отварами из трав и корешков. Сегодня в аптеках продается множество различных таблеток и микстур. Как разобраться в таком количестве лекарств и помочь себе при заболевании ОРВИ?

Ответ: самостоятельно разбираться не следует. Лекарства можно принимать только по рекомендации врача и в присутствии взрослых.

№2. Как вы думаете, какое самое эффективное средство профилактики против вируса гриппа и почему?

Ответ: ежегодная вакцинация против гриппа. Она уменьшает риск заражения, тяжелого течения и развития осложнений.

№3. Размеры вирусов очень малы, они измеряются в нанометрах. С помощью чего можно увидеть вирус?

Ответ: электронный микроскоп.

№4. Почему от гриппа нужно прививаться каждый год?

Ответ: вирус гриппа постоянно изменяется и поэтому состав вакцины ежегодно обновляется. Кроме того, иммунитет после вакцинации угасает через 12 месяцев.

№5. Тяжелое течение гриппа может привести к осложнениям. Как вы думаете, какие органы могут пострадать?

Ответ: легкие, мозг, сердце, почки и другие органы.

№6. Можно ли заболеть из-за прививки?

Ответ: нет нельзя. В вакцине нет живых вирусов, способных вызвать заболевание.

№7. Выберите игрока команды, который, не используя слов, покажет, как вирус может попасть в организм.

Ответ: игрок должен показать на нос, рот, глаза.

№8. Как расшифровывается ОРВИ?

Ответ: Острая Респираторная Вирусная Инфекция.

№9. Кто тяжелее болеет гриппом и ОРВИ?

Ответ: новорожденные, дети до 5 лет, пожилые люди и те, кто имеет хронические заболевания, беременные женщины.

№10. Какие симптомы вируса гриппа вы знаете?

Ответ: высокая температура, головная боль, боль в глазах и мышцах, слабость, озноб, кашель.

Справочная информация о гриппе и ОРВИ

ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) – это группа заболеваний вирусной этиологии, протекающих с поражением верхних (реже – нижних) отделов респираторного тракта и сопровождающихся лихорадкой, насморком, чиханием, кашлем, болью в горле, нарушением общего состояния разной выраженности.

ОРВИ является **самой распространенной группой инфекционных болезней** с широким спектром инфекционных агентов. К ним относятся вирусы гриппа и парагриппа, аденовирусы, коронавирусы, респираторно-синцитиальный вирус, риновирусы, метапневмовирус, бокавирус и другие.

Грипп входит в группу ОРВИ и является острой вирусной инфекционной болезнью с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, характеризуется острым началом, лихорадкой (с температурой 38°C и выше), общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

В отличие от других ОРВИ, грипп **очень заразен**, способен к быстрому распространению, протекает тяжелее остальных вирусных респираторных инфекций и чаще приводит к осложнениям.

Случаи заболевания гриппом регистрируются круглый год, но подъем заболеваемости приходится на осенне-зимний период.

Долгое время ошибочно считалось, что грипп вызывает гемофильная палочка (*Haemophilus influenzae*), однако в 1931 году Ричард Шоуп, изучая грипп свиней, обнаружил, что респираторную инфекцию у свиней вызывает не бактерия, а вирус. А спустя два года, в 1933 году, лондонским ученым Уилсону Смиту, Кристоферу Эндрюсу и Патрику Лейдлоу удалось открыть вирус, вызывающий грипп у человека.

Несмотря на то что возбудитель был открыт сравнительно недавно, грипп известен человечеству **очень давно**.

Считается, что впервые грипп описал Гиппократ в 412 году до нашей эры в своем труде «Семь книг об эпидемиях», назвав «перинфский кашель». В хрониках второго тысячелетия неоднократно встречается описание внезапной массовой болезни людей под названиями «итальянская болезнь», «повальный

кашель», «коматозная лихорадка», «русская болезнь», «китайка», «инфлюэнца».

Однако до периода, когда технические возможности позволили впервые изолировать вирус, достоверно говорить об эпидемиях гриппа достаточно сложно, поскольку симптомы гриппа очень похожи на симптомы многих других заболеваний. По данным различных источников, начиная с XII века, человечество перенесло более 130 эпидемий и пандемий гриппа.

Самой масштабной и тяжелой пандемией до сих пор считается «испанский грипп», или «испанка», которая прошла по миру в 1918–1919 годах и привела к инфицированию около 550 миллионов человек. «Испанка» вошла в историю не только огромным числом заболевших, но и исключительно высоким уровнем смертности. По разным оценкам, от нее погибли от 50 до 100 миллионов человек, что значительно превысило потери воевавших сторон во время Первой мировой войны. Последней пандемией гриппа на сегодняшний день считается пандемия «свиного» гриппа в 2009 - 2010 годах. Она началась в Мексике в начале 2009 года и быстро распространилась на более чем 200 стран. Считается, что от «свиного» гриппа и его осложнений погибло от 105 000 до 395 000 человек.

Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционную активность в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4 календарных дней.

Вирусы гриппа погибают при воздействии при нагревании, воздействии ультрафиолетового излучения и различных дезинфицирующих средств, в том числе антисептиков на спиртовой основе.

Источником ОРВИ и гриппа является больной человек или вирусоноситель.

Зараженный гриппом человек начинает выделять вирус за 24 часа до появления симптомов болезни. В среднем этот период длится от 5 до 10 дней, но в некоторых случаях может достигать 25 суток.

Основной путь передачи ОРВИ и гриппа – воздушно-капельный. Вирус попадает в воздух с каплями слюны, мокроты и слизи при разговоре, кашле и чихании. Возможна реализация контактно-бытового пути передачи через грязные руки и предметы,

загрязненные выделениями больного, например через посуду, игрушки или полотенце.

Инкубационный период при гриппе и ОРВИ составляет от нескольких часов до 12 дней, но в большинстве случаев от 2 до 7 дней.

Грипп обычно начинается остро с появления симптомов интоксикации:

- озноб,
- головная боль,
- боль в глазных яблоках,
- повышение температуры тела до 40°C,
- чувство разбитости,
- боль в мышцах и суставах.

Далее присоединяются катаральные симптомы:

- першение и сухость в горле,
- мучительный сухой кашель,
- саднение и боль в груди,
- осиплость голоса,
- заложенность носа,
- скудные выделения из носовых ходов.

Большинство случаев гриппа благополучно самостоятельно разрешаются, однако нередко развиваются **осложнения**. Тяжесть течения может существенно варьировать в зависимости от типа вируса гриппа, вызвавшего заболевание, от возраста больных и состояния их иммунной системы.

В группу риска по тяжелому и осложненному течению гриппа входят:

- дети младше 5-ти лет, особенно младше 2-х лет,
- взрослые старше 65 лет,
- беременные на любом сроке,
- лица с хроническими заболеваниями различных органов и систем,
- пациенты со злокачественными новообразованиями,
- иммунокомпрометированные пациенты,
- лица с патологическим ожирением.

Наиболее частое осложнение гриппа – пневмония. Она составляет 65% всех осложнений и нередко заканчивается летальным исходом.

Среди других осложнений гриппа – бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит, миокардит, перикардит, менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, обострение имеющихся хронических заболеваний и поражение других органов и систем.

Ежегодная вакцинация против гриппа - самый эффективный способ профилактики.

Вакцинация способствует формированию устойчивой к гриппу иммунной прослойки населения, благодаря чему происходит снижение числа заболевших и госпитализированных, уменьшение количества тяжелых форм болезни, осложнений и летальных исходов.

Вакцинироваться от гриппа необходимо **ежегодно**, так как вирус гриппа постоянно мутирует, состав вакцины ежегодно обновляется в соответствии с прогнозом ВОЗ об актуальных штаммах гриппа на предстоящий год, кроме того, иммунитет после вакцинации ослабевает в течение 12 месяцев.

В соответствии с национальным календарем профилактических прививок ежегодной 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 организаций и организаций, осуществляющих образовательную деятельность, организаций торговли, транспорта, коммунальной и социальной сферы);
- лица, работающие вахтовым методом, сотрудники правоохранительных органов и государственных контрольных органов в пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации;
- работники организаций социального обслуживания и многофункциональных центров;
- государственные гражданские и муниципальные служащие;
- 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.

Сезонный подъем заболеваемости гриппом приходится на период с декабря по февраль. **Поэтому целесообразно делать прививку против гриппа осенью – в период с сентября по ноябрь.** Прививку делают заранее для того, чтобы иммунитет успел сформироваться к началу подъема заболеваемости.

Заражение гриппом от вакцины исключено. В ответ на прививку возможно развитие поствакцинальных реакций в виде слабости, ломоты в мышцах, подъема температуры, боли в месте инъекции. Поствакцинальная реакция – **нормальная реакция** организма на введение вакцины, которая возникает в течение первых 3 дней после прививки и проходит самостоятельно.

Помимо вакцинации, существуют и **неспецифические меры профилактики**, которые необходимо соблюдать для того, чтобы защитить себя и близких не только от гриппа, но и от остальных ОРВИ:

- мыть руки или обрабатывать их антисептиками (профилактика контактного пути передачи через поверхности);
- не трогать грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот;
- соблюдать социальную дистанцию при посещении общественных мест;
- использовать маски в общественных местах;
- исключать контакты с лицами, имеющими симптомы острой респираторной инфекции;
- соблюдать респираторный этикет: чихать и кашлять в салфетку или локтевой сгиб;
- не посещать общественные места в часы-пик;
- регулярно обеззараживайте гаджеты;
- регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений;
- оставаться дома в случае появления первых симптомов острой респираторной инфекции, чтобы не распространять заболевание среди окружающих;
- при появлении симптомов инфекции не заниматься самолечением, обращаться за медицинской помощью.

Если дома кто-то заболел, рекомендуется выполнять следующие действия:

- по возможности изолировать больного,
- выделить больному свое полотенце и посуду,
- при уходе за больным соблюдать правила личной гигиены, надевать медицинскую маску, после контакта с больным тщательно мыть руки или обрабатывать их антисептиком,
- чаще проводить проветривать помещения и влажную уборку.

Дополнительные рекомендации:

*Мы рекомендуем использовать настоящую игру для реализации игровой формы санитарно-гигиенического просвещения детей младшего школьного возраста. При формировании вопросов/заданий мы опирались на профилактические мероприятия, которые человек способен **самостоятельно** выполнить в период подъема уровня заболеваемости ОРВИ и гриппом (в том числе, новой коронавирусной инфекции COVID-19) и пропаганда которых внесла существенный вклад в предотвращение вреда здоровью. Для нас важно, чтобы потенциальный участник игры не только проверил свои знания в области профилактики воздушно-капельных инфекций, но и **взглянул на проблему защиты от инфекционных угроз как на комплексную проблему**, требующую участия многих министерств, ведомств, хозяйствующих субъектов и отдельных людей, которые должны полностью **доверять санитарно-противоэпидемическим мероприятиям**. При этом, даже хорошо выстроенная защита “по периметру среды” не означает, что инфекция никогда не проникнет в организм (“Замок”). Поэтому важна защита как личная, так и общественная. Мы надеемся, что настоящий проект послужит доброй опорой специалистам по санитарно-гигиеническому просвещению, а для слушателей сделает занятие увлекательным и запоминающимся.*

«Расширенный» вариант игры:

После того как микроб отрезан от замка прочной «стеной» игрокам предлагается занять фишками все «микробные поля», чтобы у микробов не было шанса появиться вновь. Для этого игроки поочередно защищают оставшиеся «микробные ячейки» отвечая на вопросы. Ход микробов в данном случае не делается. Микроб появляется только при неправильном ответе на вопрос из игровой карточки и распространяется по обычным правилам. Победа в расширенном сценарии игры достигается, если у микроба нет свободных ячеек для старта и при этом защищен замок.

ОРВИ



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - **самая распространенная группа инфекционных болезней.**

ОРВИ могут вызывать **разные вирусы**: вирусы гриппа и парагриппа, аденовирусы, коронавирусы, респираторно-синцитиальный вирус, риновирусы, метапневмовирус, бокавирус и др.

Как происходит заражение?

Воздушно-капельным и контактным путем при тесном общении с заболевшим человеком.

Кто болеет тяжелее?

- дети моложе 5 лет,
- лица старше 60 лет,
- лица с иммунодефицитом,
- лица с хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем



В случае возникновения симптомов ОРВИ следует оставаться дома и обратиться к врачу.

Это не только защитит заболевшего человека от развития осложнений, но и предотвратит заражение окружающих людей.

Симптомы

В начале любой ОРВИ возможны головная боль, боль в мышцах и суставах, повышение температуры тела.

При поражении **верхних дыхательных путей** - боль и першение в горле, насморк, заложенность носа, осиплость голоса.

Если вовлекаются **нижние дыхательные пути** - затрудненное дыхание, хрипы, кашель, одышка.

Осложнения ОРВИ

- со стороны респираторной системы: пневмония, бронхит, отит, синусит и др.
- со стороны других органов: миокардит, менингит, пиелонефрит и др.,
- обострение имеющихся хронических заболеваний

Меры профилактики

- ежегодная вакцинация против гриппа,
- мытье рук или использование антисептиков для обработки рук после посещения общественных мест, контакта с лицами с признаками ОРВИ,
- исключение прикосновений к лицу грязными руками,
- соблюдение правил респираторного этикета (чихать и кашлять следует, прикрывая нос и рот салфеткой),
- при сезонном подъеме уровня заболеваемости ОРВИ - использование масок или респираторов, соблюдение социальной дистанции при посещении общественных мест,
- при наличии эпидемических показаний - вакцинация против коронавирусной инфекции, вызываемой вирусом SARS-CoV-2

egon.rospotrebнадзор.ru

Грипп



Грипп - острая инфекционная болезнь с массовым распространением и высоким риском развития серьезных осложнений.

Пути передачи:

- преимущественно **воздушно-капельный** — при разговоре, кашле, чихании
- реже **контактно-бытовой** — через грязные руки, общие предметы обихода и гигиены, посуду.

Симптомы: резкое повышение температуры до 38-40°C, головная боль, слабость, боль в мышцах и суставах, насморк, кашель, першение в горле.

Грипп опасен своими осложнениями!

К ним относятся бронхит, пневмония, отит, синусит, миокардит, перикардит, менингит, энцефалит, обострения имеющихся хронических заболеваний

Вакцинация — лучшая защита от гриппа!

Вакцинация от гриппа проводится ежегодно всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости.

Лучшее время для вакцинации - сентябрь, октябрь, ноябрь.



При появлении симптомов гриппа

- оставайтесь дома
- не занимайтесь самолечением
- обратитесь к врачу
- не контактируйте с другими людьми, чтобы не подвергать их риску инфицирования

Профилактика гриппа

- ежегодно прививайтесь от гриппа
- регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком
- не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот
- соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра
- сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей
- избегайте поездок в транспорте в часы пик
- используйте маски в общественных местах
- регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений
- регулярно обеззараживайте гаджеты

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?



Уход за больным



Разговор, кашель, чихание



Контакт с загрязненными поверхностями



Прикосновение к лицу, особенно к глазам, носу, рту



Рукопожатие

egon.rospotrebnadzor.ru

РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА



- правила поведения при кашле или чихании
- часть личной гигиены

ВОЗ рекомендует

При кашле или чихании



Прикрыть рот и нос салфеткой или сгибом локтя



Использованную салфетку выбросить



Вымыть руки

Носить маску

В общественных местах

Так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок



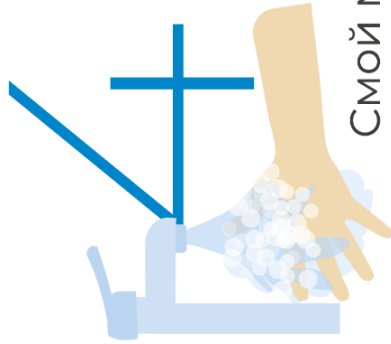
Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих от гриппа, COVID-19 и других инфекций

Как правильно мыть руки

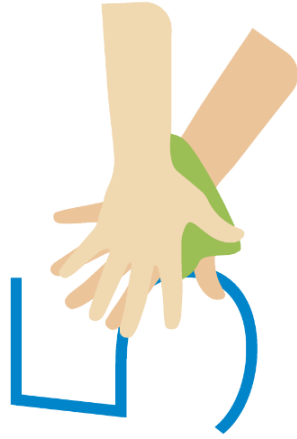
Намочи руки



Смой мыло
водой



Высуши
руки

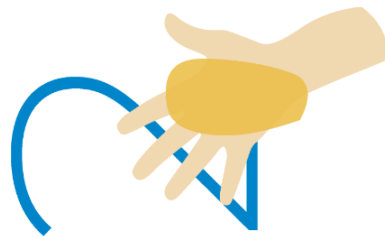


Закрой кран
(используй
салфетку)



Разотри руки
не менее 20 секунд

Возьми мыло



ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ?

НЕ ЗАРАЖАЙ ДРУГИХ - ОСТАВАЙСЯ ДОМА!

ЧИХАЙ И КАШЛЯЙ, ПРИКРЫВШИСЬ ПЛАТКОМ ИЛИ САЛОЕТКОЙ

ЧАЩЕ МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

QR code: <https://www.fbu.ru>

НЕ ПЕРЕДАВАЙ СВОИ ВЕЩИ ДРУГИМ И НЕ ПОЛЬЗУЙСЯ ЧУЖИМИ ВЕЩАМИ

ЕШЬ БОЛЬШЕ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

ЧАЩЕ ПРОВЕТРИВАЙ КОМНАТУ

МИКРОБЫ НЕ СТРАШНЫ, ЕСЛИ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!

QR code: <https://www.fbu.ru>

ФБУЗ “Центр гигиенического образования населения” Роспотребнадзора

Еще больше материалов о профилактике инфекционных
и массовых неинфекционных заболеваний,
здоровом питании, здоровом образе жизни,
защите прав потребителей и санитарном просвещении

на сайте

cgon.rospotrebnadzor.ru

и в социальных сетях

#ВсемСанПросвет

