



Администрация города  
Липецка  
Департамент образования

Руководителям ОУ  
(по списку)

Космонавтов ул., д. 56а, г. Липецк, 398032  
Телефон: 30 96 01; факс: 34 99 09  
E-mail: doal@cominfo.lipetsk.ru

26.12.2016 № 4863 17 01-2/  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Уважаемые директора общеобразовательных учреждений!

В соответствии с письмом администрации города Липецка от 21.12.2016 № 2769-01-12 направляем памятку для населения по профилактике гриппа, подготовленную управлением Роспотребнадзора по Липецкой области, с целью организации работы по информированию участников образовательных отношений на официальных сайтах и информационных стендах общеобразовательных учреждений.

Приложение: на 1 л. в 1 экз.

Председатель департамента образования

Е.Н. Павлов

И.Д.Зарицкая  
30-96-13

10.3.1 - 2016 - 2017

## Памятка для населения по профилактике гриппа

### Внимание: ГРИПП !

Группы риска: пожилые люди, маленькие дети, беременные, больные хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, сахарный диабет, ожирение и др.).

Первые признаки заболевания: высокая температура, кашель, насморк, боль в горле, непроходящая головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит, резкое ухудшение общего самочувствия. В некоторых случаях – симптомы желудочно-кишечных расстройств, рвота, диарея. Симптомы заболевания возникают буквально за несколько часов. Грипп очень быстро может перейти в пневмонию.

При появлении первых признаков заболевания:

- не заниматься самолечением;
- немедленное обращение за медицинской помощью;
- обязательный постельный режим

Основные меры профилактики:

- ограничение близкого контакта с больными людьми, поездок и пребывания в многолюдных местах;
- ношение медицинской маски в транспорте и общественных местах;
- частое мытье рук;
- регулярное протирание спиртовой салфеткой мобильного телефона и других гаджетов;
- обработка и дезинфекция дверных ручек, стульев, столов, сумок;
- здоровый образ жизни: полноценный сон, богатая белками витаминами и минеральными веществами пища, физическая активность.