

**ВАКЦИНАЦИЯ
ПРОТИВ ГРИППА.**

**ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ
РЕСПИРАТОРНЫХ ИНФЕКЦИЙ.**

ПОЧЕМУ О ГРИППЕ СТОЛЬКО ГОВОРЯТ?

ГРИПП – ЭТО НЕ ПРОСТО ОРИ (ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ИНФЕКЦИЯ)

ОСОБЕННОСТИ ГРИППА:

- ☐ ОЧЕНЬ ЗАРАЗЕН
- ☐ ПРОТЕКАЕТ ГОРАЗДО ТЯЖЕЛЕЕ БОЛЬШИНСТВА ОРВИ
- ☐ ИМЕЕТ НАИБОЛЬШЕЕ ЧИСЛО ОСЛОЖНЕНИЙ
- ☐ СПОСОБЕН И ВЫЗЫВАЕТ ЭПИДЕМИИ

Как было раньше?

Испанка — эпидемия гриппа, которая случилась в период Первой мировой войны

- ✓ Длилась **19 месяцев**
- ✓ Переболело около **550 миллионов** человек
- ✓ Умерло - **от 40 до 100 миллионов** человек

По масштабу жертв пандемия гриппа затмила Первую мировую войну!



А как сейчас?

- По данным ВОЗ, ежегодно в мире происходит **1 миллиард** случаев заболевания гриппом
- из них **3 - 5 миллионов** тяжелых случаев
- от связанных с гриппом респираторных осложнений умирают **от 290 000 до 650 000** человек



ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ГРИППА

Возбудители гриппа

вирусы
гриппа
А, В и С

Источник инфекции

Больной человек
с клинически
выраженным или
стертым течением
гриппа

Наибольшую опасность
представляют больные
легкой формой гриппа

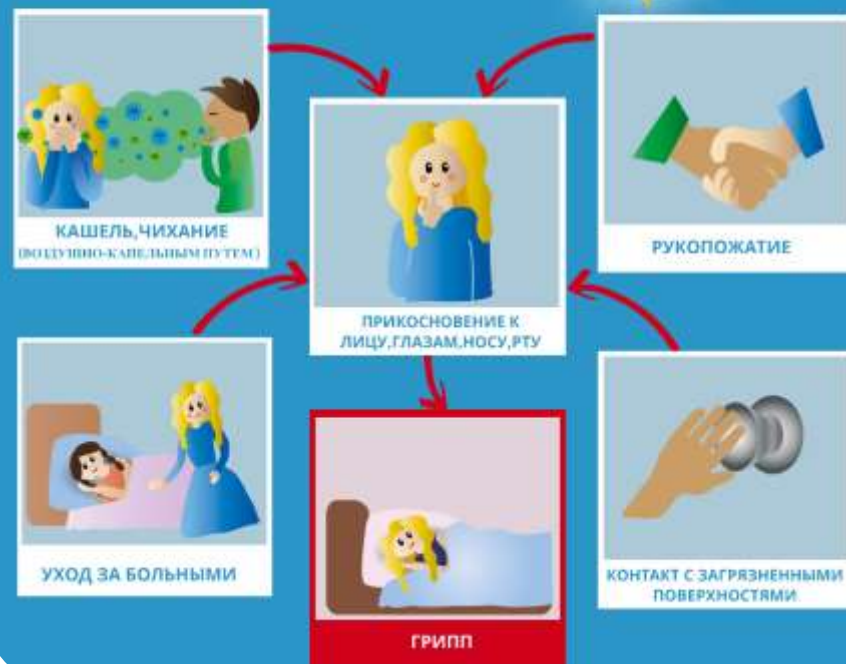
Они сохраняют активность
и имеют множественные
контакты дома, на работе
и учебе, в транспорте

Некоторые рискуют больше

Факторы риска:

- пребывание в больших коллективах
- путешествия, командировки, перелёты
- наличие хронических заболеваний
- возраст (младенцы, пожилые)
- беременность
- курение

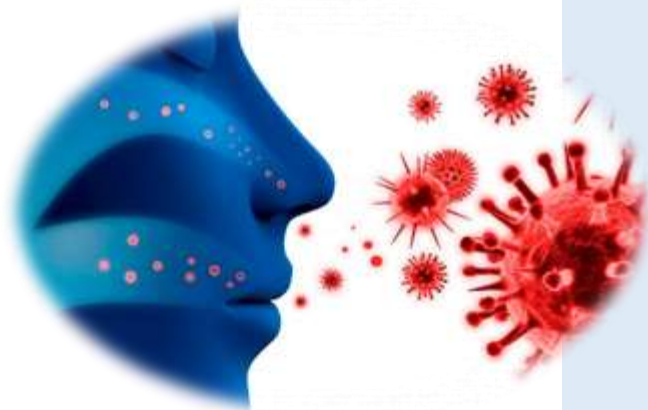
КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?



ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ. АКТУАЛЬНОСТЬ

ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОРИ) – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются поражением дыхательной системы человека.

В структуре инфекционных заболеваний **ОРИ**, в том числе **грипп и инфекция COVID-19**, составляют **до 98,8%**



ОСНОВНЫЕ «ВИНОВНИКИ» ОРИ

- ☐ Вирусы гриппа (3 типа);
- ☐ Вирусы парагриппа (5 типов);
- ☐ Аденовирусы (более 40 серотипов);
- ☐ Риновирусы (более 100 серотипов);
- ☐ Коронавирусы (4 серотипа);
- ☐ Респираторно-синцитиальный вирус
- ☐ Энтеровирусы (около 70 серотипов)

ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП?

- Гripp относится к острым респираторным вирусным заболеваниям, он отличается от остальных ОРВИ **более тяжелым течением** и часто **приводит к развитию осложнений**.

Ежегодно гриппом болеет до 20% населения нашей планеты. По оценкам ВОЗ, основанным на результатах глобального исследования, число смертей от респираторных заболеваний, связанных с сезонным гриппом, может достигать до 72 000 в год в странах Европы и до 650 000 в год по всему миру.

Попадая в организм воздушно-капельным или контактно-бытовым путем, **вирус прицельно поражает слизистую оболочку дыхательных путей**, в результате чего возникают **классические простудные симптомы** – насморк, чихание, боль и першение в горле.



Затем **вирус проникает в кровь** и разносится по всему организму, вызывая **общую интоксикацию**, повышение температуры, слабость, боли в мышцах.



Вирус **ослабляет организм**, облегчая **присоединение бактериальной инфекции** и развитие респираторных осложнений – бронхита, пневмонии, отита, синусита.



Помимо бактерий, организм также становится легкой «добычей» и для **других вирусных инфекций**, включая COVID-19.

ГРИПП – ОПАСНОСТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ!

Вирус гриппа **угнетает и ослабляет иммунную систему**, тем самым предоставляя возможность для **присоединения других инфекционных возбудителей и развития осложнений** со стороны дыхательной системы и со стороны других органов и систем.



Осложнения гриппа

Ранние:

- Первичная вирусная пневмония
- Геморрагический отек легких
- Острая дыхательная недостаточность
- Гриппозный круп
- Инфекционно-токсическая энцефалопатия
- Инфекционно-токсический шок
- Острая сердечно-сосудистая недостаточность
- Синдром Рея

Поздние:

- Вторичная бактериальная пневмония
- Обострение любой хронической патологии

ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ГРИППА



ВИРУС ГРИППА ИЗМЕНЧИВ, а ЗНАЧИТ ОПАСЕН !!!

Антигенный дрейф – точечные мутации в гене

вызывает незначительные изменения **Н-АГ**,
но снижает специфичность Ат,
циркулирующих в популяциях.

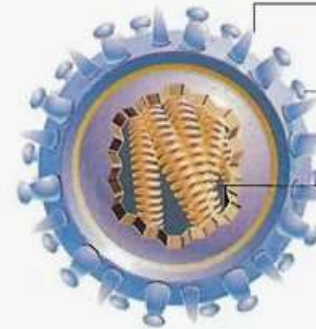
Антигенный шифт – полная замена гена.

↓
новый АГ вариант (достаточно редко)

↓
крупные эпидемии и пандемии
(т.к. отсутствует иммунная прослойка)

Считают, что **Аг-шифт** - результат генетической
рекомбинации между штаммами вируса человека и
животных.

Известный штамм вируса



Гемагглютинин (НА)
Белок шипов оболочки.

Нейраминидаза (НА)
Поверхностные протеины
грибовидной формы.

Генетический материал
Матрица для размножения вируса.

Антигенный дрейф



Малые антигенные изменения.
Возникают вследствие небольших
изменений в генах вируса, делая
существующие антитела менее эф-
фективными, что может быть причи-
ной повторных вспышек инфекции.

Антигенный шифт



Большие антигенные изменения.
Возникают вследствие новых комби-
наций при обмене генами между
вирусами; отвечают за большие
эпидемии и пандемии.

Вир​ус гриппа изменчив. Почему?

Состоит из по​верхностных и внут​ренних антигенов

ПОВЕРХНОСТНЫЕ АНТИГЕНЫ - ИЗМЕНЧИВЫ

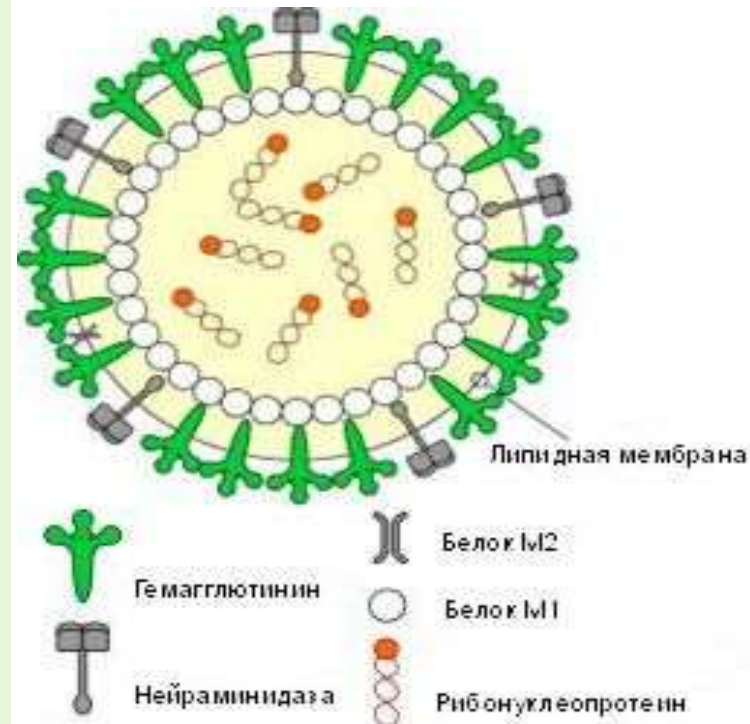
ВНУТРЕННИЕ АНТИГЕНЫ - ПОСТОЯННЫ

Поверхностные антигены:

- **Гемагглютинин** ➡ обеспечивает способность вируса присоединяться к клетке.
- **Нейраминидаза** ➡ отвечает за способность вирусной частицы проникать в клетку-хозяина и за способность вирусных частиц выходить из клетки после размножения.
- Поверхностные антигены определяют разные штаммы (А H2N3, H1N1 и т.д.) одного типа вируса.

Внутренние антигены

- Составляют сердцевину вируса нуклеопротеид (рибонуклеопротеин) и определяют тип вируса (А, В или С).



ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ГРИППА

- Основной источник инфекции – больной человек (с явными клиническими проявлениями или стертой формой инфекции). **Максимальное выделение вируса имеет место в первые 5–6 дней заболевания.**



- Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми каплями слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора (воздушно-капельный / аэрозольный путь передачи)
- Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки, посуду, игрушки и др. (контактно-бытовой путь передачи).



Высокую опасность представляют поверхности в общественных местах и зонах с большой проходимостью:



Вирусы попадая с частичками слизи и слюны на одежду, кожу, ладони больного, передаются здоровым людям: при касаниях, рукопожатиях, через предметы общего пользования.



Сколько живут вирусы вне организма?



В среднем, полная гибель возбудителя происходит в течение 24 часов после того, как больной человек покидает пространство.

Ускоряют его разрушение:

- ультрафиолетовые лучи
- высокая температура
- приток свежего воздуха
- дезинфицирующие и моющие средства.
- Яркий солнечный свет, спиртовые растворы и кипяток уничтожают вирусы мгновенно. В горячей мыльной воде они гибнут через 2–3 минуты.

Дольше активные вирусные единицы сохраняются в затененных прохладных помещениях без регулярного проветривания.



на поверхности посуды и остатках пищи в холодильнике жизнеспособный возбудитель пребывает до 7 дней, температура в пределах $+4-8^{\circ}\text{C}$ этому способствует;

на полотенцах, постельных принадлежностях, одежде больного вирусы в высохших частицах выделений сохраняются до 10–15 суток;

на поверхности замороженных продуктов и их упаковок: мяса, рыбы, полуфабрикатов грипп может оставаться заразен до двух месяцев;

расчески, мобильные устройства, электронные пульты, компьютерная клавиатура, поверхности книг, сумок, кошельков и других личных вещей сохраняют инфекцию до двух недель.



ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА

Коллективный иммунитет



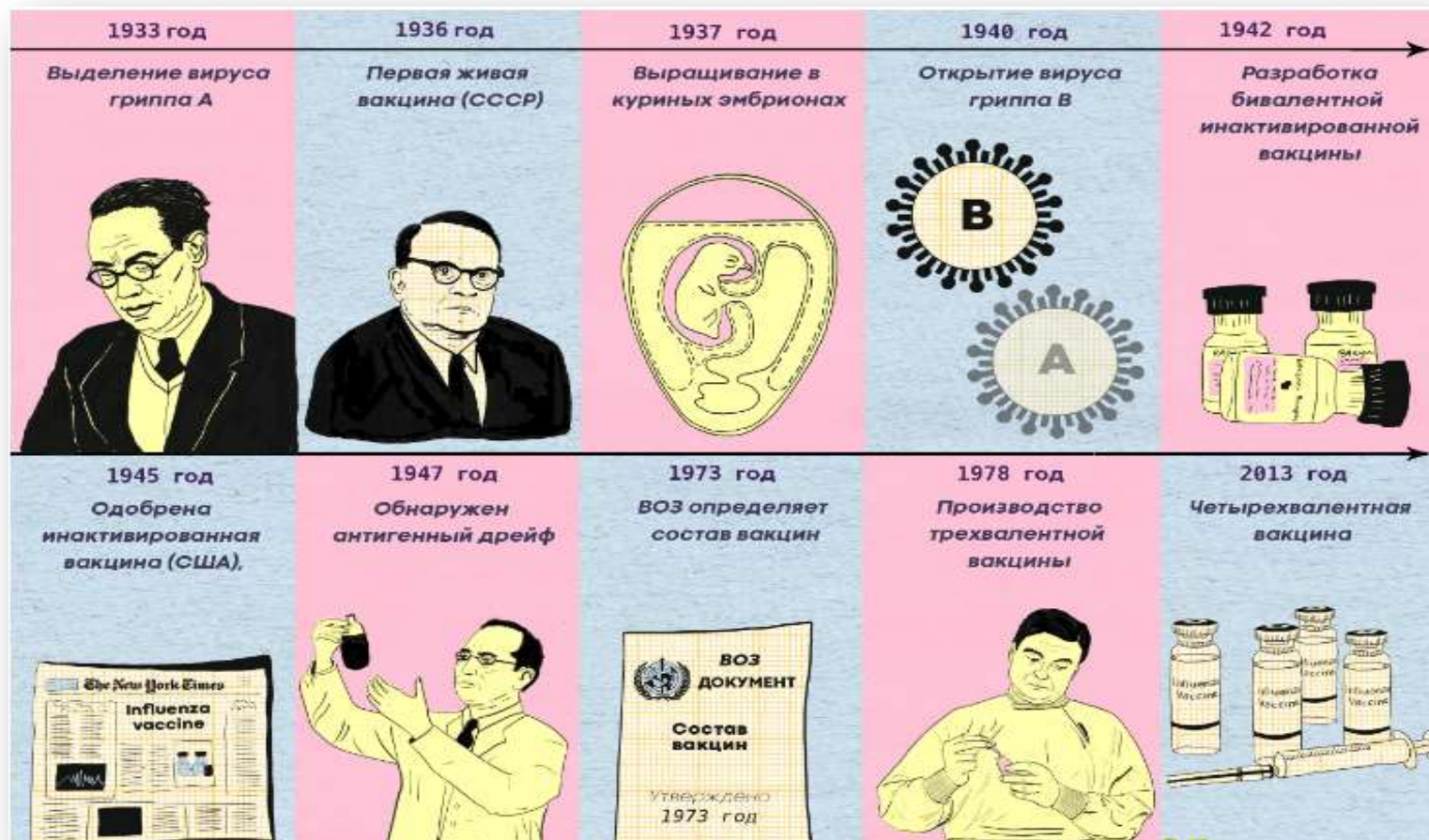
Вакцина защищает человека ...



Массовая вакцинация позволяет защитить всех, даже тех, кому вакцинация противопоказана по состоянию здоровья.



О СОЗДАНИИ ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ ГРИППА



Мировой опыт использования трехвалентных вакцин для профилактики гриппа более 45 лет

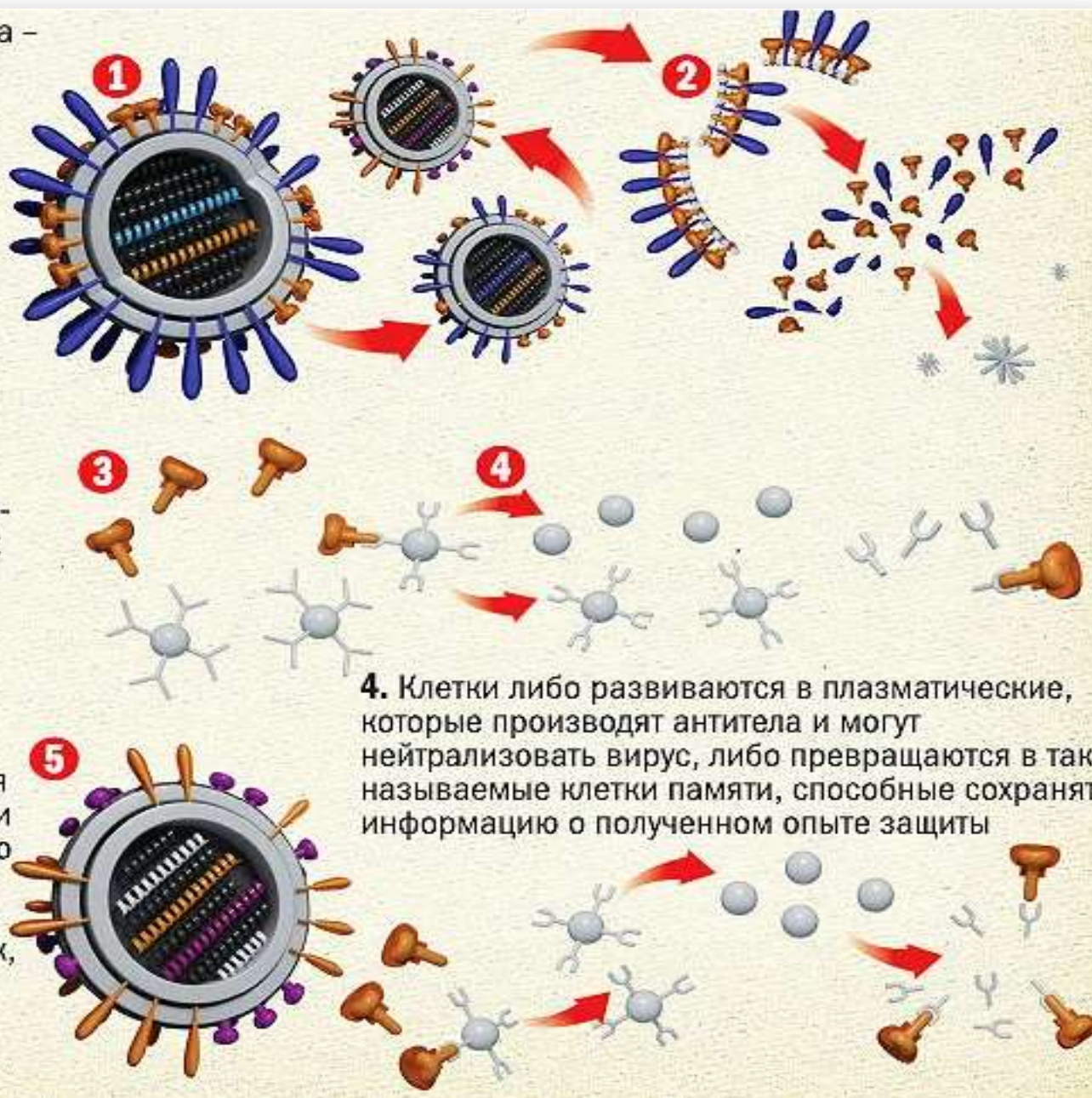
МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ВАКЦИН ПРОТИВ ГРИППА

1. Вакцина от гриппа – это искусственно ослабленный или убитый вирус/его части

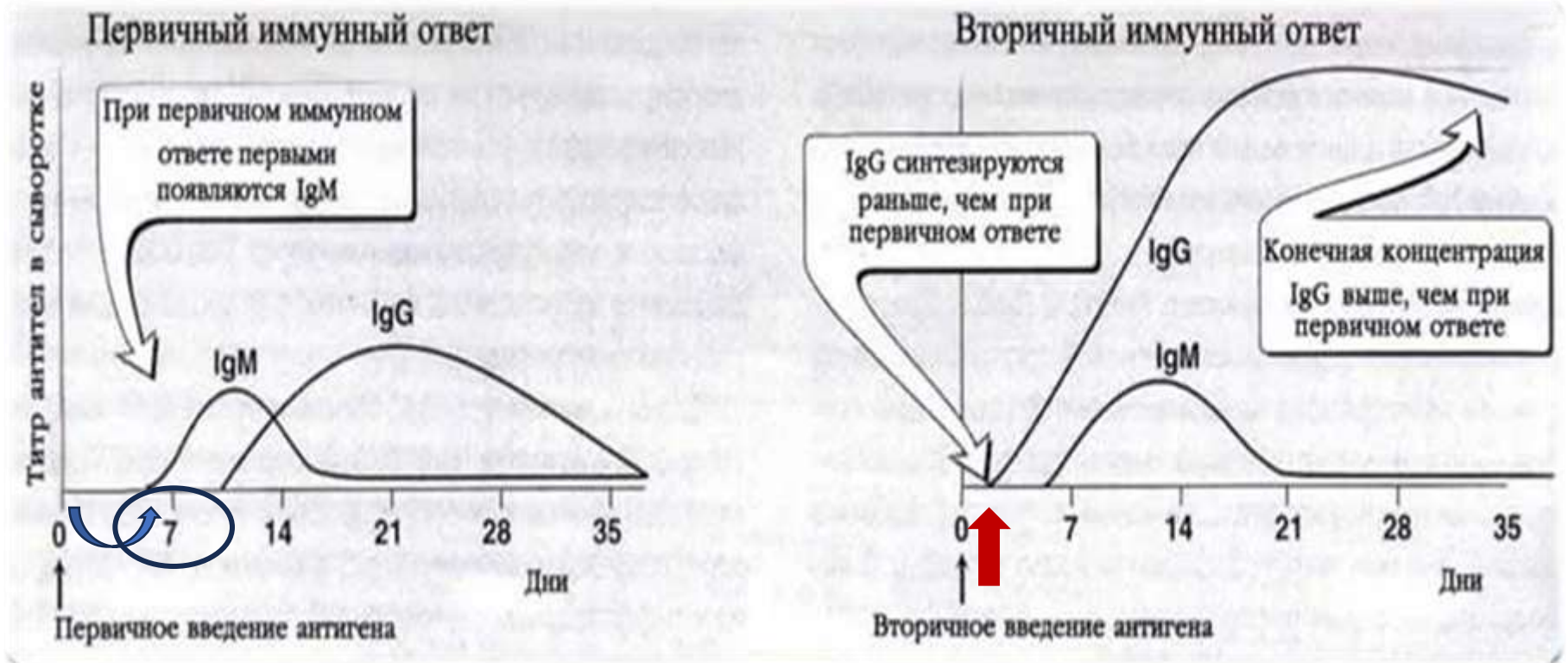
2. Ослабленный вирус или его часть вводится в организм человека

3. Клетки, защищающие организм от болезней, воспринимают вакцину как настоящий вирус и атакуют её

5. В случае если в организм вторгается вирус гриппа, клетки памяти способны его распознать, в организме начинается производство клеток, вырабатывающих антитела, которые атакуют вирус и нейтрализуют его



ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА



ВРЕМЯ – ЦЕННОСТЬ !!!

Ежегодно используются вакцины
**из эпидемически
актуальных штаммов**

Защитный типоспецифический
иммунитет вырабатывается в
среднем через 14-21 день

Вакцинацию проводят
с сентября по декабрь
до активной циркуляции вируса гриппа

Сохраняется
поствакцинальный иммунитет
от 6-ти до 12-ти месяцев

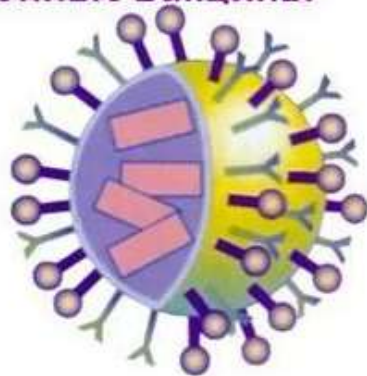
Вакцины против гриппа

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Цельновирионные вакцины

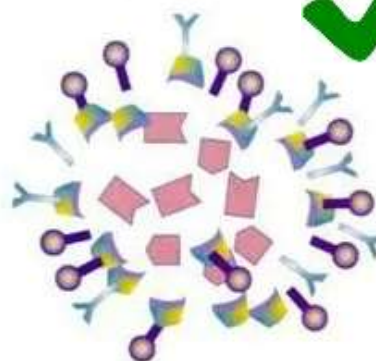
✗

✓

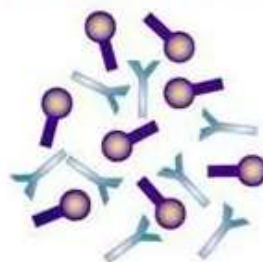


Сплит вакцины

✓



Субъединичные вакцины



✓

 MyShared



СВЕДЕНИЯ О ВАКЦИНАХ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА В СЕЗОН 2026-2027гг.



Гриппол Плюс

Инактивированная
полимер-субъединичная

НПО ПетроваксФарм
ООО, РФ

3-х валентная

Ампула

Дети с 6-ти месяцев,
беременные, взрослые

Ваксигрип

Инактивированная
расщепленная (сплит)

Санофи Пастер С.А.,
Франция

3-х валентная

Шприц-доза

Дети с 6-ти месяцев,
беременные, взрослые

Инфлювак Тетра

Инактивированная
субъединичная

Abbott Biologicals B.V.,
Нидерланды

4-х валентная

Шприц-доза

Дети с 6-ти месяцев,
беременные, взрослые

В Г.МИНСКЕ В 2026 ГОДУ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ СЛЕДУЮЩИЕ ТИПЫ ВАКЦИН ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА



Расщепленные,
или сплит-
вакцины
«Ваксигрип»



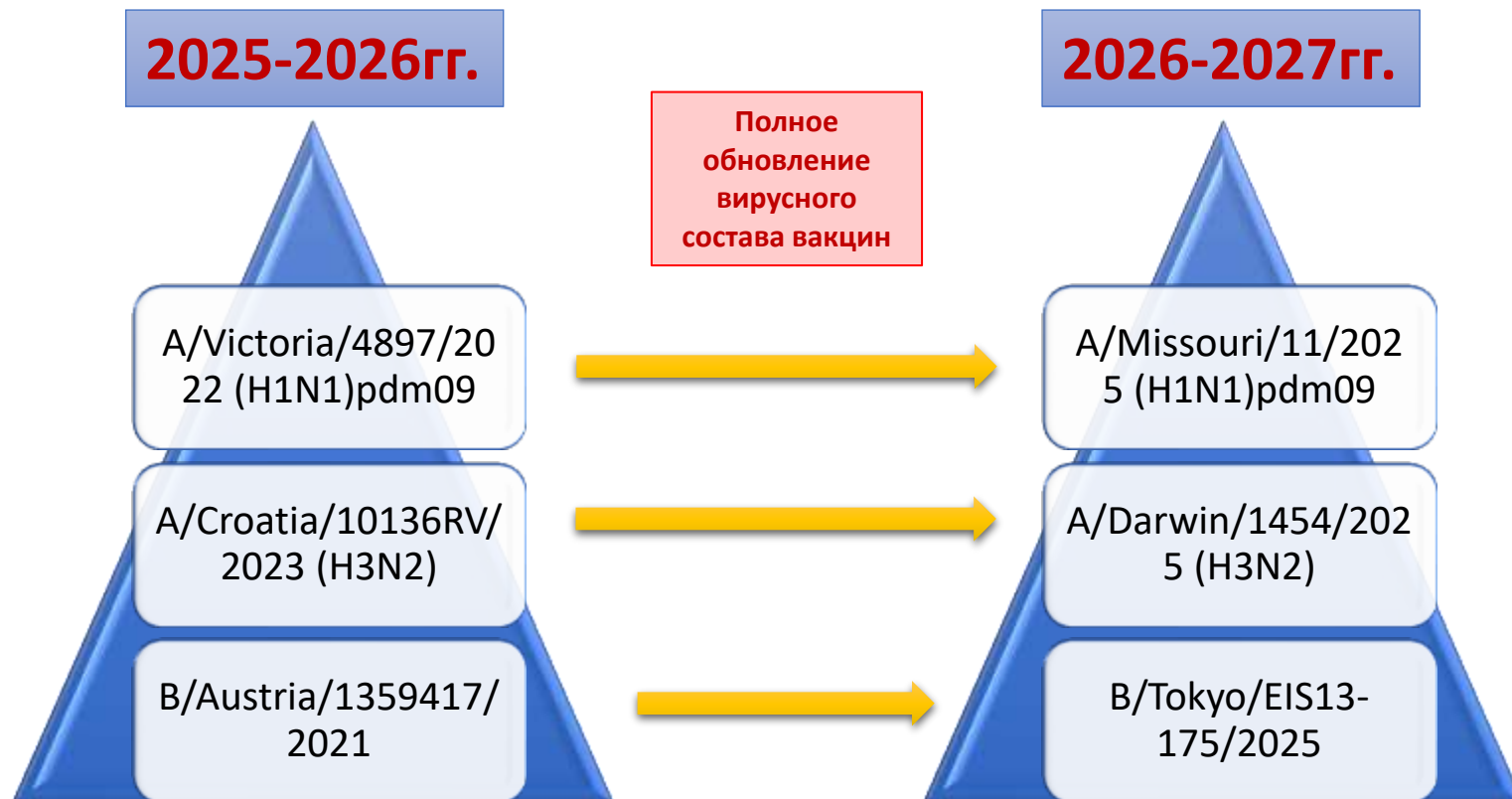
Субъединичные
вакцины
«Инфлювак Тетра»
«Гриппол плюс»



в состав добавлен
адъювант

СВЕДЕНИЯ ОБ АНТИГЕННОМ СОСТАВЕ ВАКЦИН ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

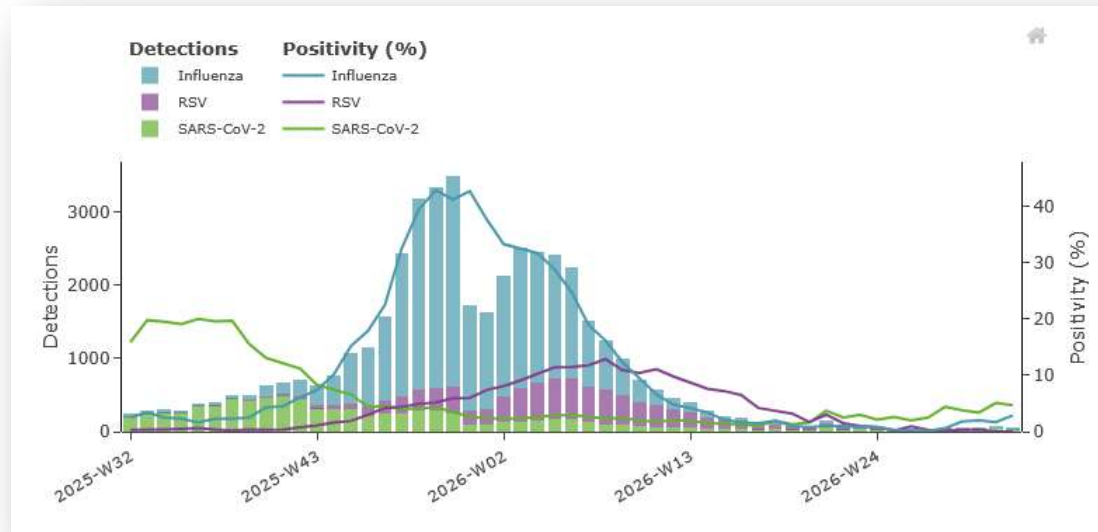
Рекомендации ВОЗ по составу вакцин для профилактики гриппа в Северном полушарии



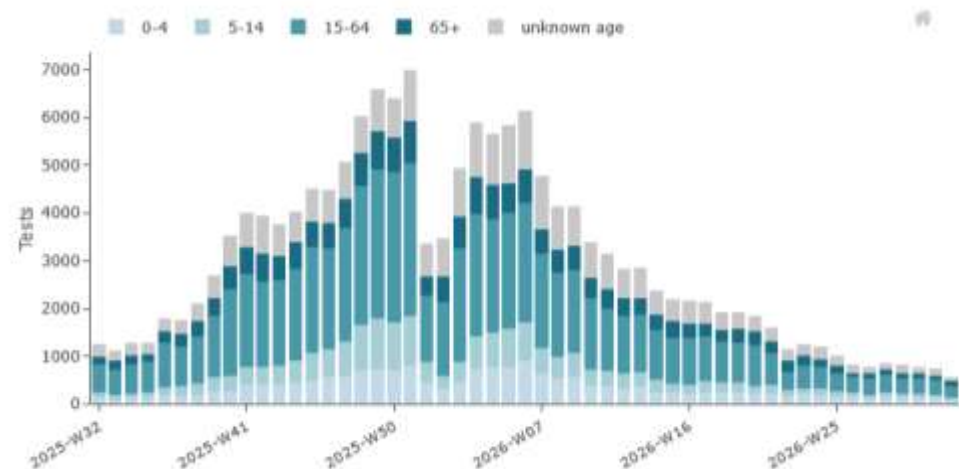
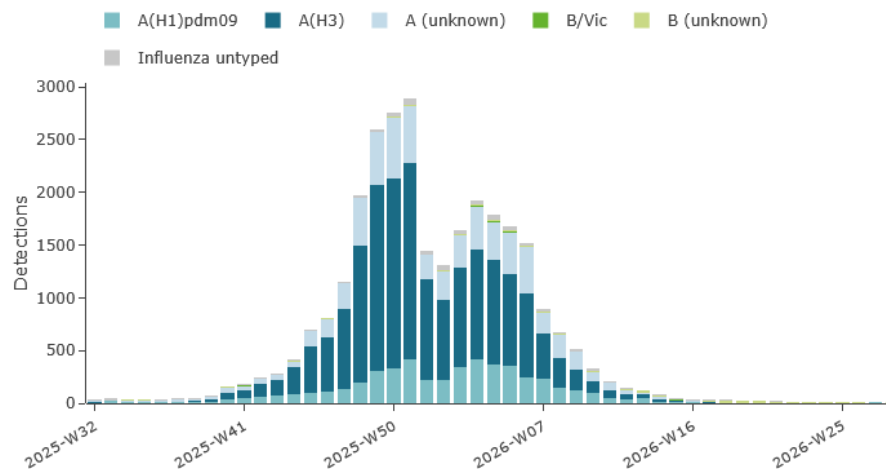
Обновление вирусного состава противогриппозных вакцин необходимо для поддержания их эффективности **на фоне постоянного изменения вирусов гриппа**

Данные еженедельной сводки эпиднадзора за респираторными вирусами в Европе (ERVISS)

(подготовлена ЕРБ ВОЗ и Европейский центр профилактики и контроля заболеваний).



На онлайн-платформе отображаются сводные данные эпиднадзора за гриппом, COVID-19 и РСВ в Европейском регионе ВОЗ.



НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК

(в ред. постановлений Минздрава от 11.10.2021 N 109,
от 30.12.2021 N 132, от 16.01.2023 N 8, от 05.10.2023 N 162, от 01.07.2024 N 111)

Вакцинация против гриппа входит в
Национальный календарь
профилактических прививок

N п/п	Перечень инфекций, против которых проводятся профилактические прививки	Группы физических лиц, подлежащих профилактическим прививкам, и сроки проведения профилактических прививок
1	Вирусный гепатит В	Новорожденные в первые 12 часов жизни, дети в возрасте 2, 3, 4 месяцев
2	Туберкулез	Новорожденные на 3 - 5-й день жизни
3	Пневмококковая инфекция	Дети в возрасте 2, 4 и 12 месяцев
(п. 3 в ред. постановления Минздрава от 01.07.2024 N 111)		
4	Дифтерия, столбняк, коклюш, гемофильная инфекция	Дети в возрасте 2, 3, 4 месяцев
5	Инфекция, вызванная вирусом папилломы человека	Дети (девочки) в возрасте 11 лет
(п. 5 в ред. постановления Минздрава от 01.07.2024 N 111)		
6	Дифтерия, столбняк, коклюш	Дети в возрасте 18 месяцев и 6 лет
(п. 6 в ред. постановления Минздрава от 01.07.2024 N 111)		
7	Полиомиелит	Дети в возрасте 2, 3, 4 месяцев и 7 лет
8	Корь, эпидемический паротит, краснуха	Дети в возрасте 12 месяцев и 6 лет
9	Дифтерия и столбняк	Дети в возрасте 16 лет, взрослые в возрасте 26 лет и каждые последующие 10 лет жизни до достижения возраста 66 лет
(п. 9 в ред. постановления Минздрава от 01.07.2024 N 111)		
10	Дифтерия	Дети в возрасте 11 лет
11	Грипп	Дети в возрасте от 6 месяцев до 3 лет Дети в возрасте от 3 лет и взрослые с хроническими заболеваниями Лица с <u>иммуносупрессией</u> Лица в возрасте старше 65 лет Беременные женщины Медицинские, фармацевтические работники Дети и взрослые, находящиеся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания Работники государственных органов, обеспечивающие безопасность государства и жизнедеятельность населения

Вакцинация против гриппа

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

ДЕКАБРЬ - ЯНВАРЬ – ФЕВРАЛЬ
пик заболеваемости ОРВИ и
гриппом

6 МЕСЯЦЕВ
*минимальный возраст
начала вакцинации*

БЕСПЛАТНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ
для контингентов риска
в рамках Национального
календаря
профилактических
прививок

ВАМ ОСОБЕННО НУЖНА ВАКЦИНА
если Вы

ДЕТИ
от 6-ти месяцев до 3-х лет

**ИМЕЕТЕ ХРОНИЧЕСКОЕ
ЗАБОЛЕВАНИЕ**

БЕРЕМЕННЫ
(планируете беременность)

**ПРИНИМАЕТЕ
ИММУНОСУПРЕССИВНУЮ
ТЕРАПИЮ**

СТАРШЕ 65 ЛЕТ

**ПРОЖИВАЕТЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ С
КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ
ПРЕБЫВАНИЯ**

Вакцинация против гриппа

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Ежегодно используются вакцины **из эпидемически актуальных штаммов**

Защитный типоспецифический иммунитет вырабатывается **в среднем через 14 дней**

Массовую вакцинацию проводят **с сентября по декабрь**

Поствакцинальный иммунитет сохраняется **от 6-ти до 12-ти месяцев**

Вакцина вводится внутримышечно

После прививки могут быть:

местные реакции: **покраснение, припухлость, болезненность, уплотнение в месте введения вакцины** (*частота 1 случай на 10-100 прививок*).

общие реакции: **повышение температуры тела, недомогание, болезненность в мышцах и суставах** (*частота 1 случай на 100-1000 прививок*).

Реакции могут наблюдаться **в первые 72 часа** после введения вакцины.

Практически во всех случаях **реакции не требуют специального лечения и проходят самостоятельно.**

Вакцинация против гриппа

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Заболеванию гриппом подвержены все возрастные группы. Особую опасность грипп представляет **для детей раннего возраста, пожилых людей и лиц, имеющих хронические заболевания.**

По данным ВОЗ, **80% летальных исходов от гриппа и его осложнений приходится на лиц, относящихся к этим группам населения.**

Грипп отягощает течение хронических болезней, **особенно сердечно-сосудистой и бронхо-легочной систем.**

Отсроченная смертность (через несколько недель после болезни) у лиц пожилого возраста связана с инфарктом и инсультом.

Летальность от гриппа у лиц с хроническими обструктивными болезнями легких составляет **30% в сравнении с 0,1% у здоровых (в 300 раз выше!).**

Вакцинация против гриппа *в цифрах*

У лиц с хроническими болезнями сердца и легких вакцинация **снижает летальность на 28%.**

Среди вакцинированных лиц с хроническими заболеваниями сердца риск **инфаркта миокарда у снижается на 50%**, риск **инсульта на 24%.**

У лиц с диабетом риск госпитализации **снижается на 79%.**



Мета-анализ проведенных исследований показал: вакцинация обеспечивает уменьшение количества **гриппоподобных эпизодов на 35-40%**, уменьшение количества случаев госпитализации по поводу пневмонии и гриппоподобных заболеваний **на 47%.**



ОПАСНОСТЬ ГРИППА ДЛЯ ДЕТЕЙ



- ☐ У маленьких детей грипп может привести к злокачественной гипертермии, когда температуру не удастся снизить лекарственными средствами.
- ☐ На фоне высокой температуры могут возникать судороги и потеря сознания.
- ☐ Дети также относятся к группе риска по развитию таких **ТЯЖЕЛЫХ осложнений гриппа**, как менингит и энцефалит.

Справочно: в развивающихся странах высока детская смертность от осложнений гриппа в виде инфекций нижних дыхательных путей. По оценкам исследований доля стран с низким экономическим уровнем в общей смертности детей до 5 лет от инфекций нижних дыхательных путей, связанных с гриппом, достигает 99%.

Вакцинация против гриппа

Для беременных женщин

Главные причины сделать прививку

Снижение риска тяжелого течения болезни.

Беременные чаще страдают от опасных осложнений гриппа, таких как вирусная и бактериальная пневмония, дыхательная недостаточность и отит.

Защита плода и профилактика патологий.

Интоксикация и высокая температура у матери могут вызвать аномалии развития, нарушение плацентарного кровотока и внутриутробную гибель плода.

Предотвращение преждевременных родов.

Инфекция существенно повышает риск выкидышей на ранних сроках и преждевременного начала родовой деятельности на поздних.

Иммунитет для новорожденного.

Материнские антитела передаются через плаценту. Они защищают младенца первые 6 месяцев жизни, когда собственную прививку ему делать еще нельзя.

Безопасность лечения.

Вакцинация снижает вероятность болезни и избавляет от необходимости принимать сильные лекарства, противопоказанные при беременности.

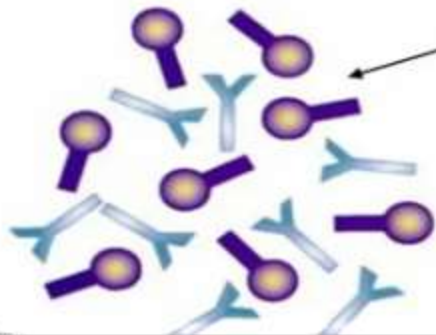


Вакцинация против гриппа: традиционные вопросы и ответы

Можно ли от вакцины против гриппа заразиться гриппом?

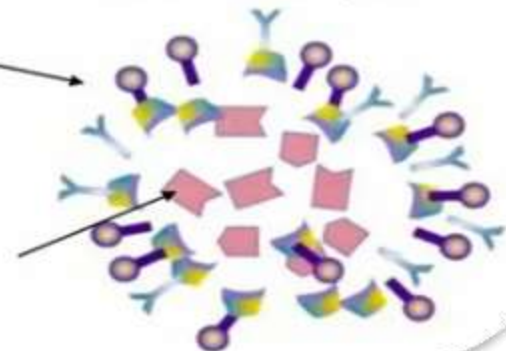
- Это совершенно исключено. Все современные вакцины от гриппа не то что не содержат живых вирусов, они не содержат даже убитых целых вирусов - только их фрагменты.

субъединичные вакцины



Поверхностные
антигены вируса
гриппа

сплит-вакцины



Внутренние
белки

- ✓ Основным принципом вакцинации является то, что пациенту дается ослабленный или убитый болезнетворный агент для того, чтобы стимулировать иммунитет (продукцию антител) для борьбы с возбудителем заболевания.

ЛЕТАЛЬНОСТЬ ПРИ ГРИППЕ

(данные Российской Федерации)

в РФ из числа 93 погибших детей (за 2013-2018гг.) -

97% не были привиты.

Большинство летальных исходов отмечалась при гриппе А:

❑ 43 случая А(Н1N1),

❑ 25 случаев А(Н3N2);

❑ 17 случаев вирус А без определения типа.

С вирусом В было ассоциировано 8 летальных случаев.

Согласно данным по госпитализациям с 2013/2014 по 2016–2017 г., показатель госпитализаций на 100 000 составил:

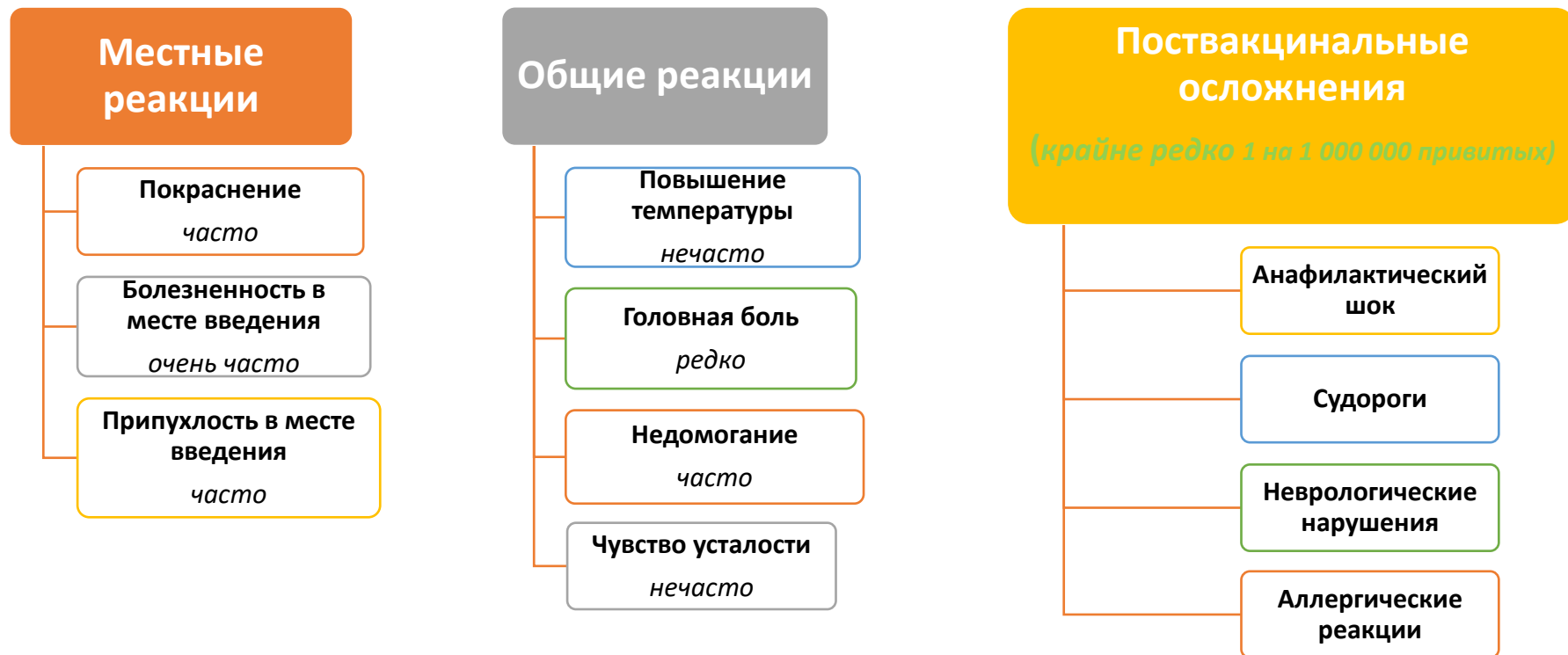
72 для детей в возрасте 0–4 лет

20 — для детей 5–17 лет.

Из 1 113 госпитализированных по поводу гриппа **45% имели преморбидные заболевания**, чаще всего бронхиальную астму или обструктивный бронхит (17,7%) и ожирение (11,4%).



Возможные реакции и осложнения после вакцинации против гриппа



Современные вакцины против гриппа хорошо переносятся.

Из 100 привитых:

у 5-8 человек может кратковременно повыситься температура до 37,5°- 37,9 °С;

у 8-15 человек может появиться уплотнение или болезненность в месте инъекции.

Вакцинация не нарушает работоспособность привитых!

Вакцинация против гриппа: традиционные вопросы и ответы

Вакцинировался против гриппа и заболел гриппом...

- **ОРИ** могут вызываться **не только гриппом, но и другими вирусами и бактериями** (от 200 до 300 возбудителей).
- **Вакцинация гриппа** позволяет предотвратить возникновение **симптоматического гриппа** у **80-90%** привитых. В случае заболевания инфекция протекает легче, **временной промежуток заболевания короче, тяжесть течения и риск осложнений минимизирован.**
- Вероятность заболеть даже после вакцинации **связана с высокой изменчивостью вируса и с большим числом одновременно циркулирующих штаммов.** Вакцины содержат три или четыре наиболее распространенных штамма, **в то время как в популяции их циркулируют десятки.** Поэтому всегда есть риск.
- **НО!** даже если человек **заразился другим штаммом сделав прививку,** иммунная система все равно **обеспечит защиту,** и болезнь будет протекать **легче,** также существенно **снижается риск развития осложнений.**

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОРИ

!!! Рекомендуем соблюдать ряд простых правил профилактики:

- ☐ исключить тесный контакт с людьми с симптомами заболеваний;
- ☐ ограничить посещение общественных мест, массовых мероприятий или минимизировать длительность нахождения в данных местах;
- ☐ соблюдать социальное дистанцирование,;
- ☐ при необходимости использовать СИЗ органов дыхания (маску);
- ☐ соблюдать гигиену рук;
- ☐ часто проветривать помещения и проводить влажную уборку.

СОБЛЮДАТЬ «РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ»:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасываются сразу после использования;
- при отсутствии носового платка чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони;
- стараться не прикасаться к лицу немытыми руками.



**НАГЛЯДНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ ПО
ПРОФИЛАКТИКЕ ОРИ**
(для работы с населением)

Быть здоровым — это класс! Вирусы не одолеют нас!

Кашляешь? Не
унывай, рот
платочком закрывай!

Чистые ладошки
— вирусу
подножка!

Мыло с пеной —
верный друг,
выгоняет всех
вокруг!

Фрукты, овощи
жует —
здоровеем с
каждым днем!



Грипп боится
прививок, как
огня!

Чихнул в
ладонь —
передал
микробу. Чихай
в локоть!

Свежий воздух,
спорт, игра —
улетай, микроб,
ура!

Мы зарядку
делаем —
здоровыми и
смелыми бегаем!

Быть здоровым — это тренд!

Прокачай иммунитет!

Чистые руки — твой главный антивирус.

Не делись простудой — делись хорошим настроением!

Заболел? Не геройствуй! Лечись дома.



Мыло и антисептик — твоя броня против ОРИ.

Твой телефон грязнее, чем ты думаешь. Протирай гаджеты антисептиком!

Чихнул? Поймай в салфетку!

Фрукты вместо фастфуда — топливо для твоего иммунитета.

Проветривание класса — глоток свежего воздуха для твоего мозга и здоровья.

Движение и свежий воздух — лучший щит от инфекций.



Здоровый ученик — успешный выпускник!



Иммунитет на максимум: сон, спорт, витамины!

Забота о здоровье — лучший вклад в активное долголетие!

Здоровье в зрелом возрасте — это ваша главная мудрость!

**Чистый воздух в доме — первый враг простуды.
Проветривайте чаще!**

**В сезон ОРИ не рискуйте напрасно: держите
дистанцию в очередях и многолюдных местах.**

**Чистые руки после улицы — простое
правило крепкого здоровья.**



**Защитите себя до начала сезона
заболеваний: пройдите вакцинацию!**

Своевременная прививка — надежный щит от гриппа!

**При первых симптомах ОРИ — оставайтесь дома
и вызовите врача.**

**Не занимайтесь самолечением: врач знает, как
помочь быстрее!**

**Крепкое здоровье — спокойствие ваших
детей и внуков.**

Крепкий иммунитет начинается с хорошего настроения и заботы о себе!

Профилактика ОРИ — твой выбор в пользу здоровья!

Душно в кабинете?
Проветривание — лучший способ
очистить воздух и мысли.

Печенье подождёт. В
сезон ОРИ выбирай
лимон, имбирь и
мандарины!
Витаминизируйся



Уважай коллег: чихай в
салфетку!

Инвестируй в свое
здоровье:
высыпайся,
занимайся спортом,
правильно питайся!



Здоровый сотрудник
— стабильное
производство и
крепкая команда!

Регулярное проветривание
— враг инфекций.

Чистые руки — чистая
репутация и защита
от заболеваний.

Твой кашель — не лучший фон
для работы. Заболел — оставайся
дома!



Не теряй время на больничные, защити семью и коллег — пройди вакцинацию!

Защити себя и окружающих от ОРИ и гриппа!



ГРИПП опасен тяжелыми осложнениями. Может потребоваться госпитализация.

Вакцинация против ГРИППА — доказанная защита от тяжелых осложнений и госпитализации.

Защитите свои легкие и сердце — проходите вакцинацию против ГРИППА ежегодно.

Вакцинация от ГРИППА занимает 5 минут, а защищает на весь сезон. Спросите у врача прямо сейчас!

- ! Берегите врачей и других пациентов — соблюдайте респираторный этикет!
- ! Чихайте правильно: прикрывайте рот локтем или салфеткой, а не ладонью.
- ! Тщательно мойте руки после контакта с любыми поверхностями!
- ! Не прикасайтесь к лицу и глазам после контакта с дверными ручками и перилами.
- ! Соблюдайте дистанцию! Безопасное расстояние — залог здоровья.



Инвестируйте в свое здоровье: высыпайтесь, занимайтесь спортом, правильно питайтесь, прививайтесь!

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

ВИРУСЫ, С КОТОРЫМИ
МЫ НЕ ВСТРЕТИЛИСЬ

