

Подписи, которые можно использовать для оформления постов в соцсетях с памятками Роспотребнадзора по теме профилактики гриппа и ОРВИ

Можно добавлять смайлики – укол, вирус, говорящая голова, стрелочки и тд, тексты использовать по отдельности для сопровождения постов в соцсетях

1	Вакцина – ваша личная защита Ежегодная вакцинация существенно снижает риск тяжёлого течения гриппа и осложнений. Сделайте прививку от гриппа и пневмококковой инфекции до начала подъёма заболеваемости в регионе.
2	Кому стоит сделать прививку в первую очередь? Особенно важно вакцинировать детей от 6 месяцев, беременных, людей старше 60 лет и тех, кто имеет хронические заболевания – это снижает риск серьёзных осложнений. Перед вакцинацией проводится врачебный осмотр.
3	Когда лучше всего пройти вакцинацию? Оптимальным временем для вакцинации считается начало осени (сентябрь-октябрь). Это связано с тем, что для выработки защитных антител после прививки требуется 2-4 недели. Поздняя иммунизация может не дать необходимую защиту, потому что иммунитет не успеет сформироваться.
4	Беременность и вакцинация Вакцинация во время беременности защищает и мать, и ребёнка. Доказано, что вакцинация женщины против гриппа во II и III триместрах беременности обеспечивает детям эффективную защиту против гриппа в первые месяцы жизни. Перед вакцинацией проводится врачебный осмотр.
5	Где можно привиться от гриппа и пневмококковой инфекции? Вакцинация проводится в поликлиниках по месту прикрепления медицинского полиса, в образовательных организациях, в мобильных пунктах прививок и может быть организована работодателем на рабочих местах силами выездной бригады. При себе рекомендуется иметь паспорт, полис ОМС и СНИЛС.

	Перед вакцинацией проводится врачебный осмотр.
6	Зачем прививаться каждый год? Объясняет эксперт Роспотребнадзора: Вакцинация от гриппа обеспечивает защиту только на один сезон. Вирусы гриппа постоянно мутируют, и с каждым сезоном появляются новые штаммы. Поэтому важно делать прививку ежегодно, чтобы быть защищённым от актуальных вирусов.
7	Правильное мытьё рук – простая, но мощная мера профилактики Мойте руки водой с мылом минимум 20 секунд: смочили — намылили — потерли — смыли и высушили. Это эффективно удаляет вирусы.
8	Когда особенно важно мыть руки? После улицы и транспорта, до еды, после ухода за больным и после посещения туалета – это снижает риск передачи инфекции.
9	Антисептик – удобная альтернатива мытью рук Если нет возможности помыть руки, используйте антисептики. В состав эффективного антисептика для рук должно входить не менее 60–80 % спирта. Обработка рук включает в себя тщательную обработку кожи между пальцами, кончиков пальцев, втирание средства до полного высыхания, но не менее 30 секунд.
10	Мойте руки и берегите кожу рук Частое использование мыла и антисептики сушат кожу – используйте увлажняющий крем и выбирайте мягкие мыла, чтобы сохранить барьерную функцию кожи.
11	Дети и правила гигиены Объясните детям, когда нужно мыть руки (после улицы, туалета, перед едой). Превратите мытьё рук в игру: считайте до 20 – так ребёнок выработает привычку.
12	Регулярно протирайте телефоны, клавиатуры и ручки дверей моющими средствами – это уменьшает риск передачи инфекций через контактные поверхности.
13	Прививка от гриппа — защита для всей семьи Вакцинация снижает риск заражения и помогает избежать тяжёлых

	осложнений.
14	Прививка — вклад в здоровье общества Вакцинация защищает не только вас, но и тех, кто рядом: детей, пожилых, коллег.
15	Кому вакцинация особенно нужна? Педагоги, медики, пожилые люди, дети и лица с хроническими заболеваниями находятся в группе риска.
16	Грипп опасен осложнениями Пневмония, бронхит, обострения хронических заболеваний — всё это можно предотвратить с помощью вакцинации.
17	Вакцинация — самый надёжный метод профилактики Ни витамины, ни закаливание не дают такой защиты, как прививка.
18	Кратковременные реакции после прививки — это нормально Небольшая температура или слабость — естественный ответ организма.
19	Грипп каждый год разный Вирусы меняются, поэтому вакцина нужна ежегодно.
20	Прививка помогает облегчить течение болезни Даже если вы заболеете, вероятность тяжёлых осложнений значительно ниже.
21	Прививка бесплатна в поликлиниках по месту жительства Перед вакцинацией проводится врачебный осмотр. При себе рекомендуется иметь паспорт, полис ОМС и СНИЛС.
22	Заботьтесь о здоровье детей Прививка защищает ребёнка в школе и детском саду, где риск заражения особенно высок.
23	Вакцинация — забота о старшем поколении Пожилые люди тяжелее переносят грипп, поэтому для них прививка особенно важна.
24	Защитите свой коллектив Прививайтесь вместе с коллегами: это снижает риск вспышек в

	организациях. Эффективность вакцин от гриппа повышается при вакцинации 80% лиц в одном коллективе.
25	Прививка занимает несколько минут А защищает на целый сезон.
26	Грипп — не безобидная простуда Он отличается быстрым развитием болезни и тяжёлыми последствиями.
27	Вакцинация — проверенная временем мера Прививки спасают миллионы жизней во всём мире.
28	Прививка снижает нагрузку на организм Даже при заражении гриппом болезнь протекает легче.
29	Не рискуйте здоровьем Гораздо безопаснее сделать прививку, чем бороться с осложнениями гриппа.
30	Профилактика гриппа — это комплекс мер Помимо вакцинации, важно соблюдать гигиену и избегать контакта с больными.
31	Чистые руки — первая защита Регулярное мытьё рук снижает риск заражения ОРВИ и гриппом.
32	Соблюдайте респираторный этикет При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или локтем.
33	Своевременное обращение к врачу — залог успешного лечения Грипп требует медицинского контроля.
34	Самолечение антибиотиками — ошибка Антибиотики не действуют на вирусы, их назначает только врач.
35	Забота о здоровье — это привычка Сделайте прививку и соблюдайте гигиену.
36	Прививка — часть личной ответственности Она помогает защитить не только себя, но и окружающих.

37	Не откладывайте здоровье на потом Вакцинацию лучше пройти до начала массового подъёма заболеваемости.
38	Родители, прививайте детей Это поможет избежать пропусков школы и детского сада.
39	Вакцинация — шаг к спокойствию Вы будете уверены, что защищены от тяжёлых последствий.
40	Прививка — это быстро, доступно и надёжно Защитите себя и свою семью уже сегодня.