

# ПАМЯТКА

## Профилактика гриппа, ОРВИ и COVID-19 в эпидемическом сезоне 2026-2027 годов

Информационные материалы для посетителей сайта

---

Осенью начинается сезон подъёма заболеваемости гриппом, острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) и COVID-19. Простой набор привычек помогает заметно снизить риск заболеть и защитить близких — особенно пожилых людей и тех, кто имеет хронические заболевания.

### Вакцинация — самый надёжный способ защиты

Ежегодная прививка против гриппа снижает риск тяжёлого течения болезни и осложнений. Прививаться лучше до начала сезонного подъёма заболеваемости: организму нужно около двух недель, чтобы выработать защиту.

- Вакцинация проводится бесплатно по полису ОМС в поликлинике по месту прикрепления.
- В группах риска — люди старше 60 лет, лица с хроническими заболеваниями, беременные, работники образования, здравоохранения и социальной сферы.

### Простые правила на каждый день

- Мойте руки с мылом не менее 20 секунд; вне дома пользуйтесь антисептиком.
- Регулярно проветривайте помещения — это снижает концентрацию вирусов в воздухе.
- Носите маску в местах массового скопления людей и при контакте с людьми с признаками простуды.
- Не трогайте лицо немытыми руками — так вирус попадает на слизистые глаз, носа и рта.
- Заботьтесь об иммунитете: полноценный сон, здоровое питание, прогулки и физическая активность.

### Если появились симптомы

- Оставайтесь дома и не посещайте общественные места — так вы защитите близких и окружающих.
- Обратитесь к врачу: вызовите врача на дом или уточните порядок приёма в своей поликлинике.
- Пейте больше тёплой жидкости и отдыхайте.
- Не занимайтесь самолечением, особенно антибиотиками: при вирусных инфекциях они не работают.
- Внимательно относитесь к состоянию пожилых родственников — у них болезнь чаще даёт осложнения.

Помните: если у вас поднялась температура или появились признаки простуды, отложите визиты в общественные места до выздоровления и наденьте маску при необходимом контакте с окружающими.

Подробнее о мероприятиях по профилактике гриппа, ОРВИ и COVID-19 в эпидемическом сезоне 2026–2027 годов — в постановлении Главного государственного санитарного врача Российской Федерации и на сайте Роспотребнадзора: [rospotrebnadzor.ru](https://rospotrebnadzor.ru).