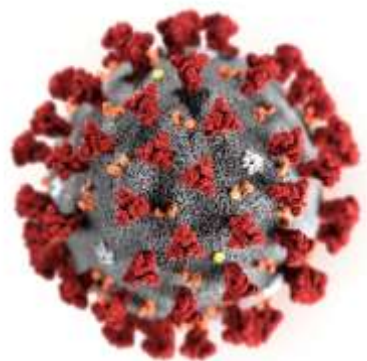


Кузбасский урок здоровья

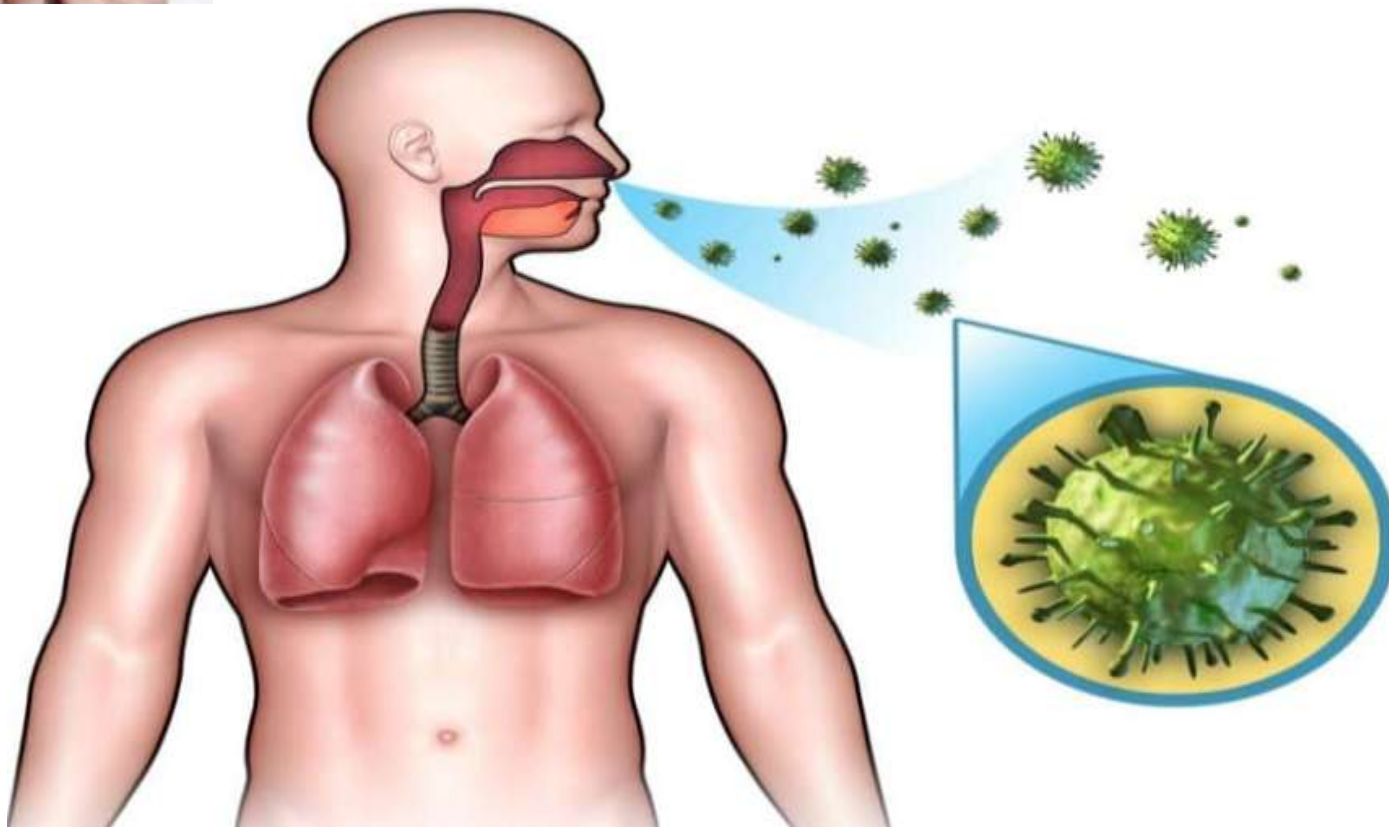
Профилактика гриппа и ОРВИ

**Более 200 вирусов могут быть
причиной возникновения ОРВИ**





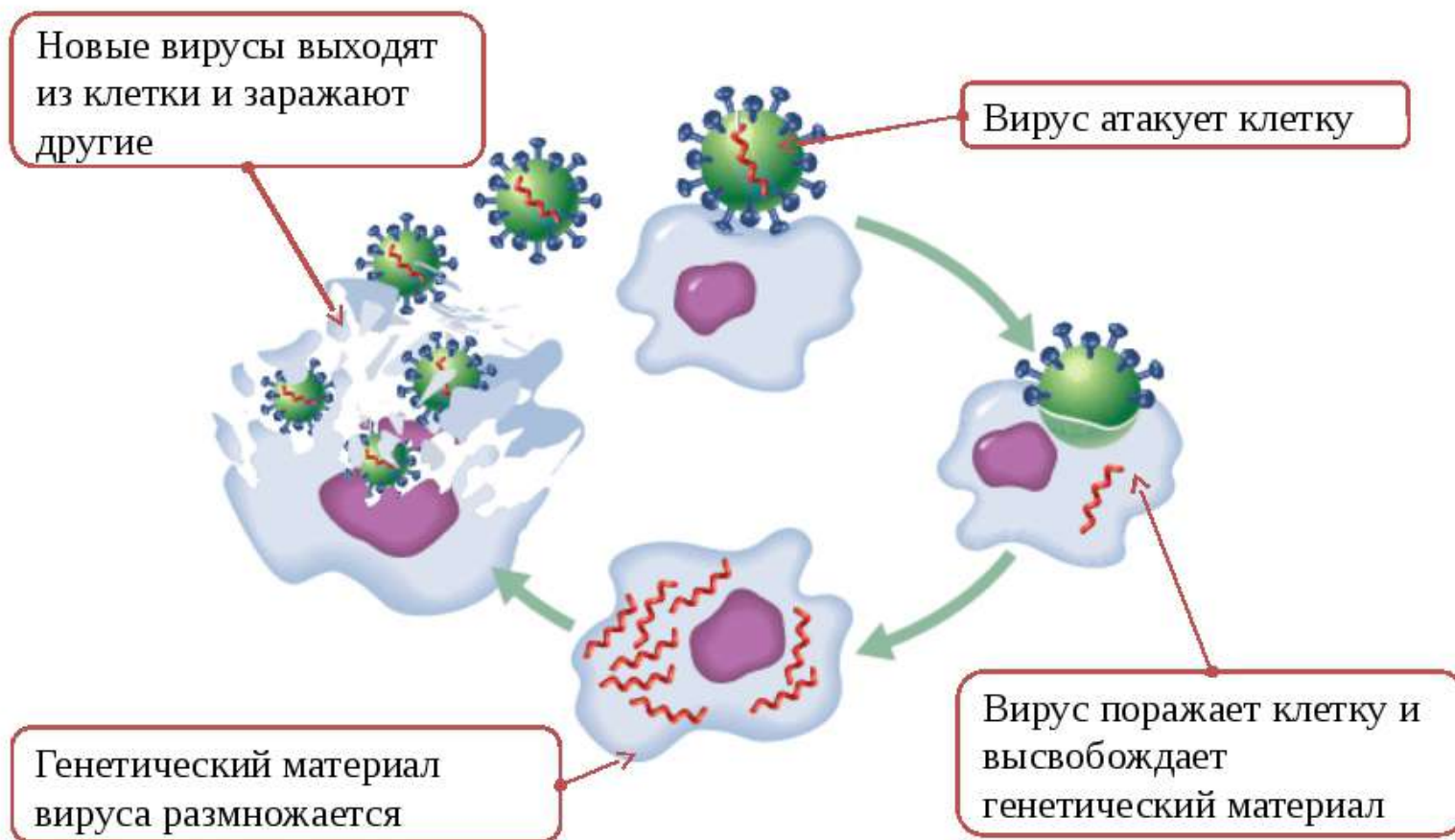
Респираторные вирусы поражают органы дыхательной системы



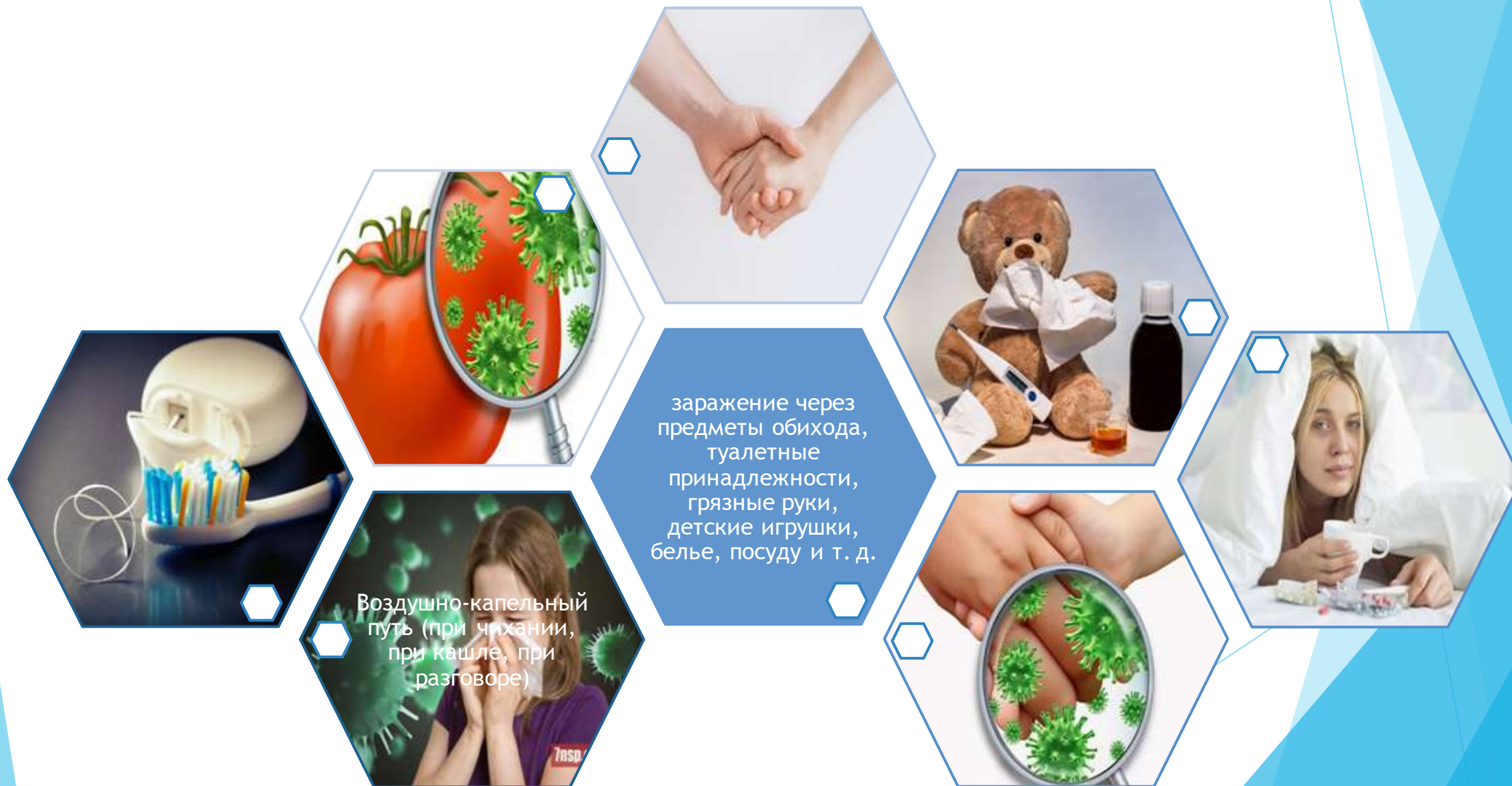
Вирус гриппа, COVID-19



Цикл развития вируса



Пути передачи вирусов гриппа и ОРВИ



Симптомы гриппа и других ОРВИ

Грипп	ОРВИ
Начало болезни	
Стремительное	Быстрое
Симптомы: головная боль, ломота в суставах и мышцах	
Ярко выраженные	Умеренные
Температура	
Высокая	Умеренная
Покраснение глаз	
Да	Нет
Чихание	
Нет	В первые дни
Осложнения со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем	
Часто	Редко



Если Вы заболели гриппом, то необходимо ...



соблюдать
постельный режим



вызвать врача
на дом



пить больше
жидкости



тщательно и часто
мыть руки с мылом



выполнять
рекомендации врача

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА,
СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ



НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ



УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ
(ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)



РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ



ПРЕИМУЩЕСТВ ВАКЦИНАЦИИ



Чтобы защитить себя от инфекции следует соблюдать правила личной гигиены



**Прикрывай нос и рот
одноразовыми салфетками,
когда кашляешь или чихаешь**



**Немедленно выбрасывай
использованные салфетки**



Регулярно мой руки с мылом



**Если у тебя симптомы,
похожие на симптомы гриппа,
немедленно обратись к врачу**



**Если у тебя симптомы,
похожие на симптомы гриппа,
не приближайся к другим людям
ближе, чем на 1 метр**



**Если у тебя симптомы, похожие
на симптомы гриппа,
оставайся дома.
Не ходи на работу, в школу,
не посещай общественные места**



**Избегай объятий,
поцелуев и рукопожатий
при встречах**



**Не трогай глаза, нос или рот
немытыми руками**

Техника мытья рук

Каждый этап повторить
не менее 5 раз

Имейте при себе
антисептические салфетки
или жидкие средства
для обработки рук



1-й этап:
Ладонь к ладони. Внимание:
включая запястья



2-й этап:
Правая ладонь на тыльной
стороне левой кисти, затем
левая ладонь на тыльной
стороне правой кисти meduniver.com



3-й этап:
Ладонь к ладони. Внимание:
включая запястья



4-й этап:
Пальцы сплетены, наружная
их сторона соприкасается
с противоположной ладонью



5-й этап:
Протирание большого пальца
круговыми движениями
в кольцо из левой ладони
и наоборот



6-й этап:
Круговые втирающие движе-
ния в одну и другую сторону
кончиками сомкнутых паль-
цев правой руки по левой
ладони и наоборот

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей удаляет вирусы





Простые правила безопасного поведения в период распространения вирусных инфекций

- ▶ Избегайте больших скоплений людей
- ▶ Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ
- ▶ Ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия
- ▶ По возможности, соблюдайте дистанцию не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки) при общении с друзьями, родными и близкими
- ▶ Ограничьте при приветствии тесные объятия и рукопожатия
- ▶ Не ешьте еду из общих упаковок или посуды



Как правильно носить маску



Держите маску
только
за резинки



Расположите маску
белой стороной к лицу,
цветной – наружу



Маска должна
закрывать нос,
рот и подбородок



Заведите резинки
за уши, проверьте
отсутствие зазоров



Металлическую
вставку придавите
к переносице

**Маска уместна, если вы
находитесь в месте
массового скопления
людей, в общественном
транспорте, а также при
уходе за больным**

**Нецелесообразна на
открытом воздухе.**

Особенности использования различных масок

ОДНОРАЗОВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



плотно прижать
к лицу



сменить через
2-3 часа
или при намокании



не касаться
внешней стороны
маски



упаковать
в отдельный
пакет и выбросить



вымыть руки
после утилизации

МНОГОРАЗОВАЯ МАСКА (МАРЛЕВАЯ ИЛИ ТКАНЕВАЯ)



заменить через
2-3 часа
или при намокании



выстирать
с моющим
средством



обработать паром



прогладить
горячим утюгом



использовать
повторно

Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм



комфортный
температурный режим
помещений



регулярное
проветривание



ежедневная влажная
уборка помещений с
помощью моющих
средств



выбор одежды в
зависимости от погоды

Здоровый образ жизни повышает
сопротивляемость организма к инфекции



Берегите себя и близких, будьте здоровы!