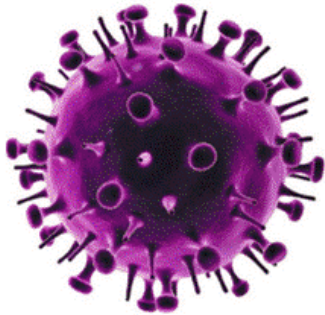
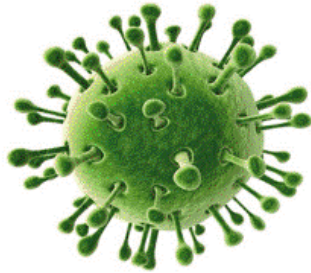
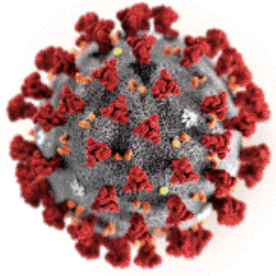




Кузбасский урок здоровья

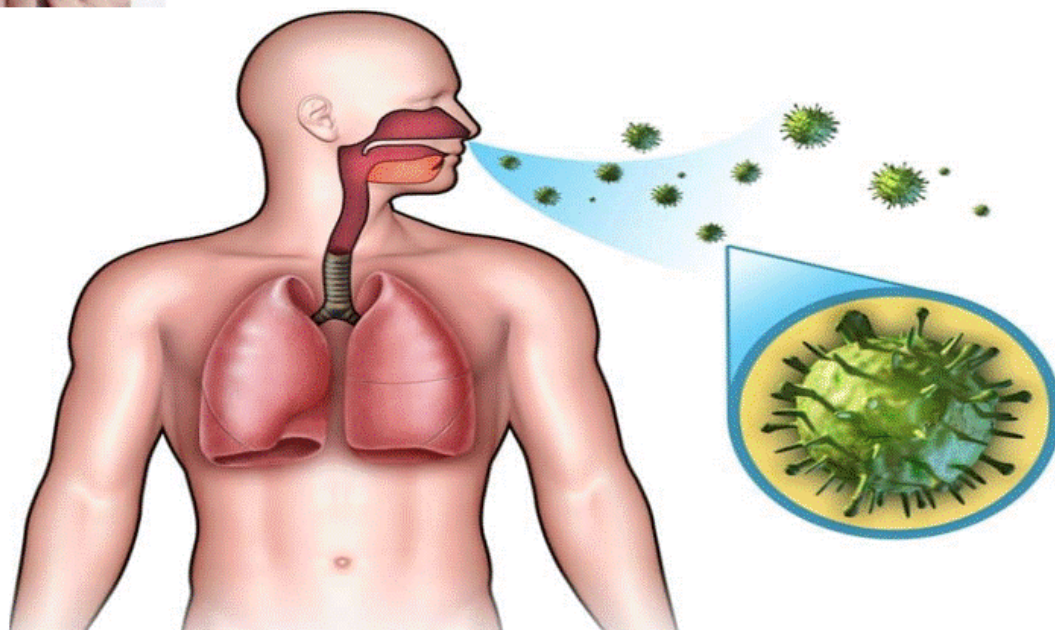
Профилактика гриппа и ОРВИ

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





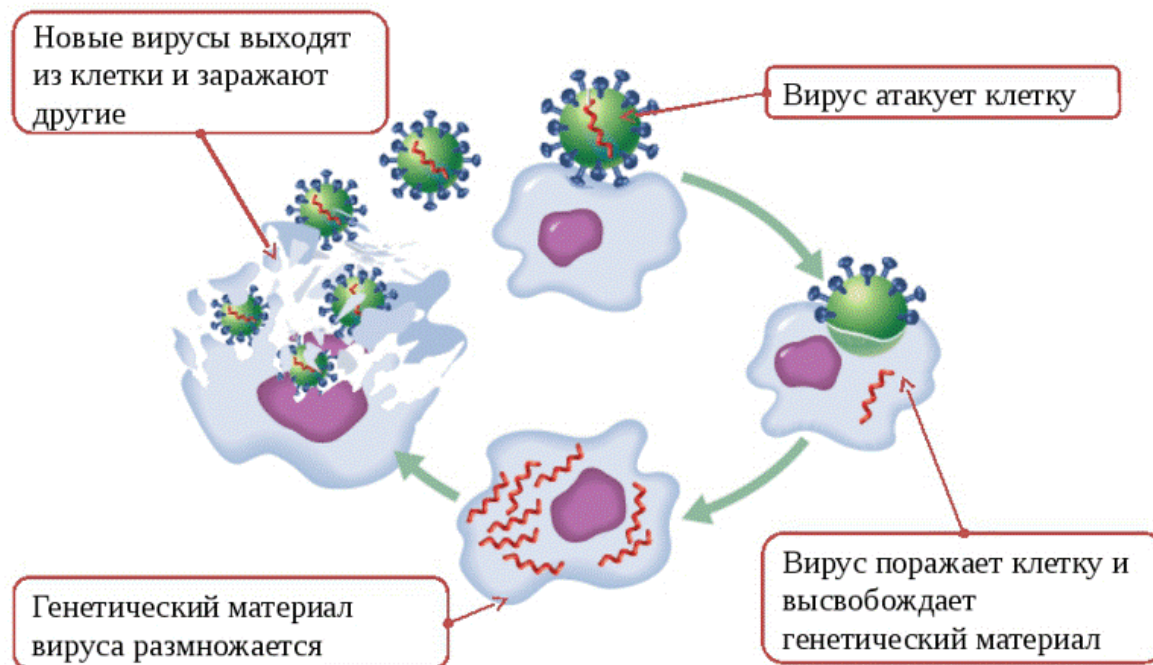
Респираторные вирусы поражают органы дыхательной системы



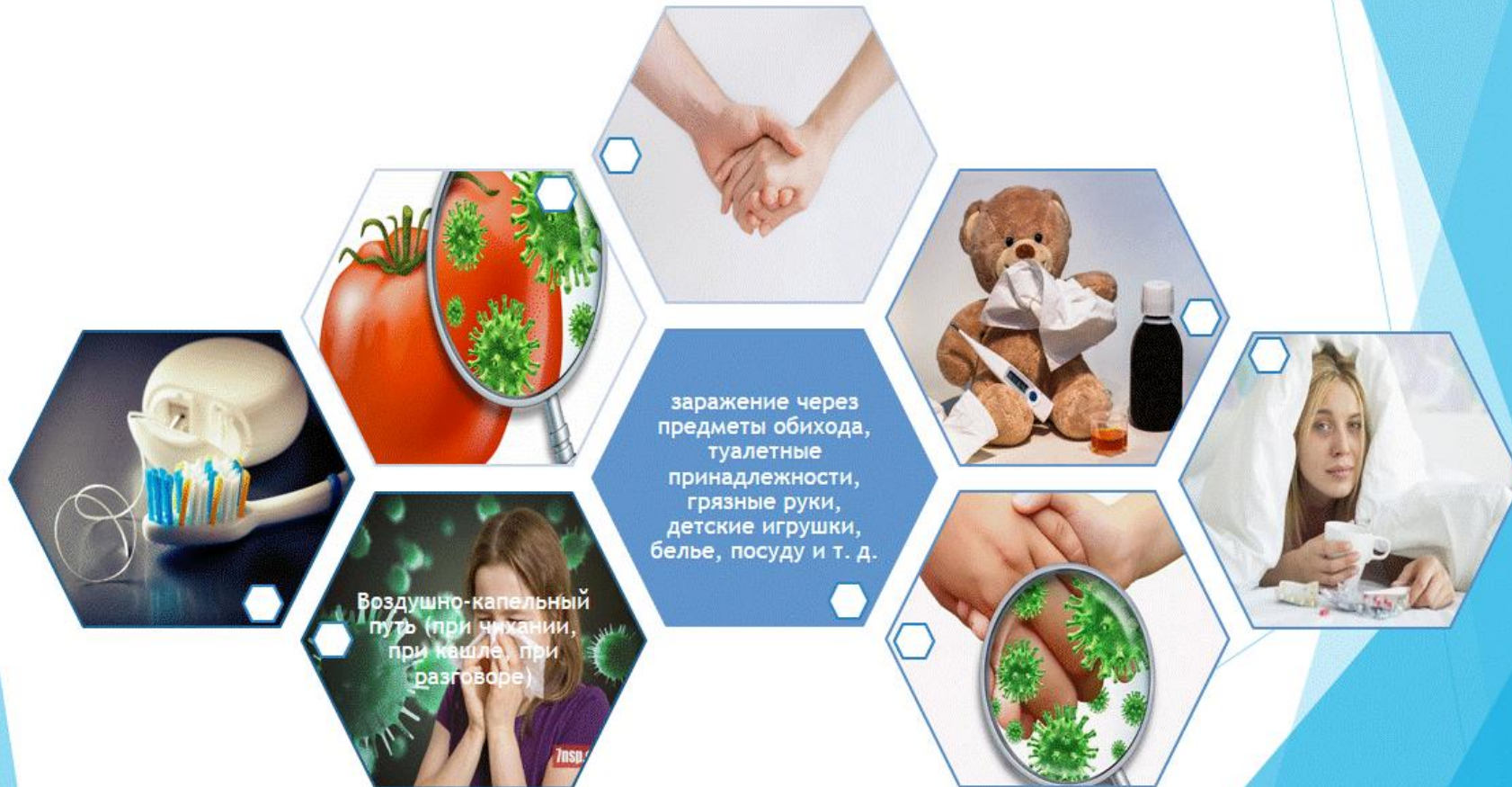
Вирус гриппа, COVID-19



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)



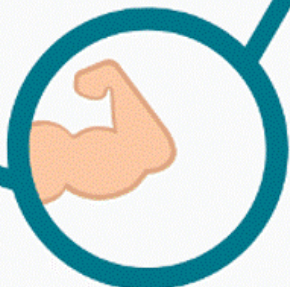
РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ
ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ



ПРЕИМУЩЕСТВ ВАКЦИНАЦИИ



СОХРАНЯЕТ
ЖИЗНИ



ПРЕДУПРЕЖДАЕТ
БОЛЕЗНИ И ИХ
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОЧНАЯ ОСНОВА ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ В ТЕЧЕНИЕ
ВСЕЙ ЖИЗНИ



ПОЗВОЛЯЕТ ЗАЩИТИТЬ НЕ
ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕКА,
КОТОРОМУ СДЕЛАЛИ
ПРИВИВКУ, НО И
ОКРУЖАЮЩИХ



ПОМОГАЕТ ОГРАНИЧИТЬ
РАСПРОСТРАНЕНИЕ
УСТОЙЧИВОСТИ К
АНТИБИОТИКАМ



ВАКЦИНЫ
БЕЗОПАСНЫ И
ЭФФЕКТИВНЫ



ЕСЛИ ПРЕКРАТИТЬ ВАКЦИНАЦИЮ
НЕКОТОРЫЕ ИНФЕКЦИИ МОГУТ ВЕРНУТЬСЯ

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



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 кольце из левой ладони и наоборот



6-й этап:
Круговые втирающие движения в одну и другую сторону кончиками сомкнутых пальцев правой руки по левой ладони и наоборот

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей удаляет вирусы

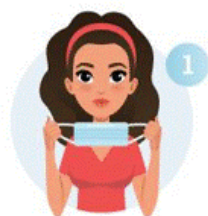




Простые правила безопасного поведения в период распространения вирусных инфекций

- ▶ 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 намочении



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 намочении



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 помещения



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!