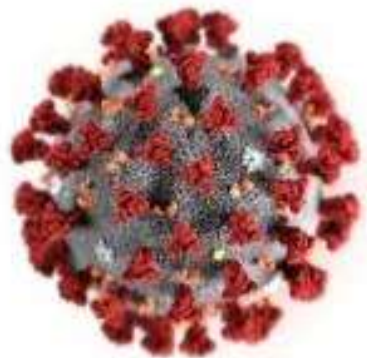


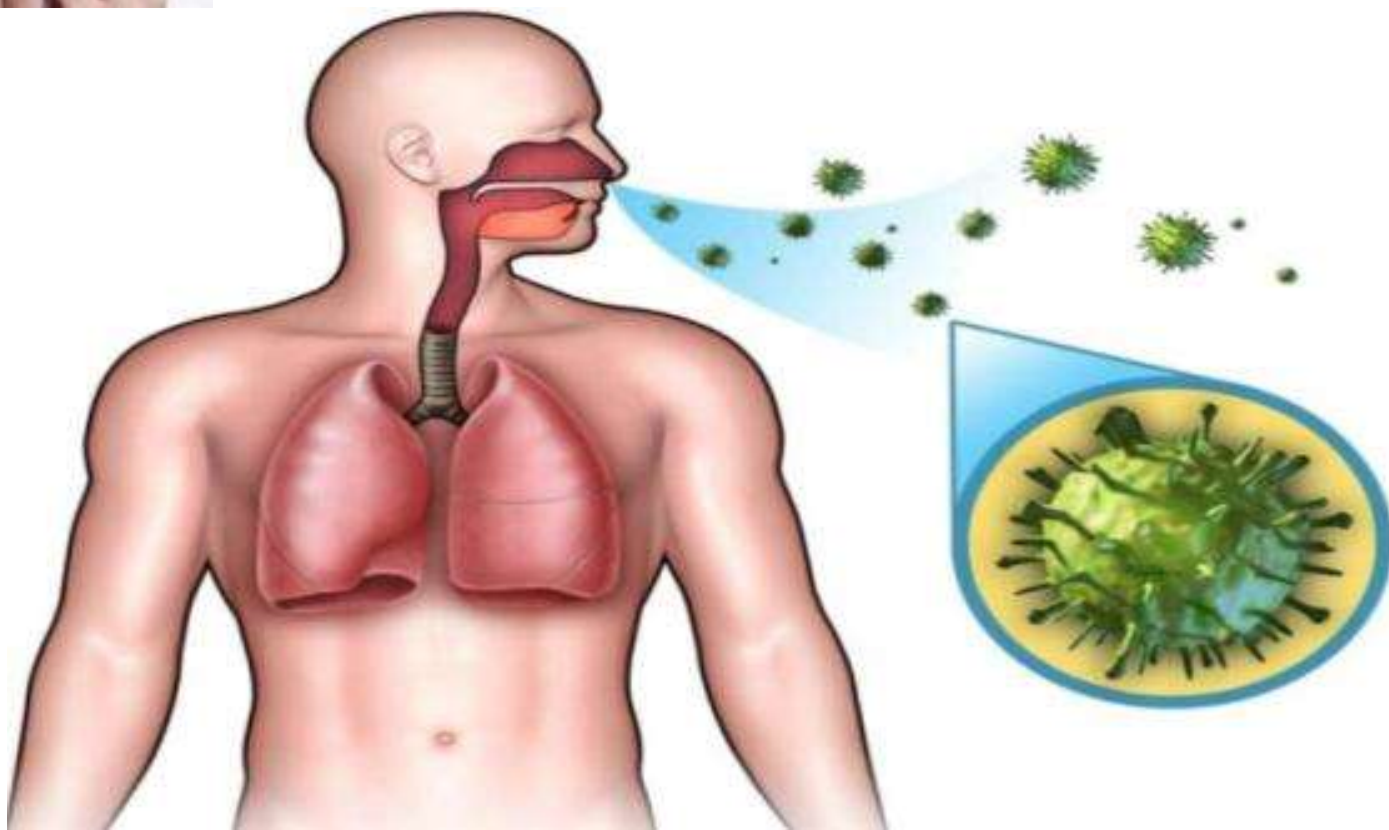
Кузбасский урок здоровья

Профилактика гриппа и ОРВИ

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



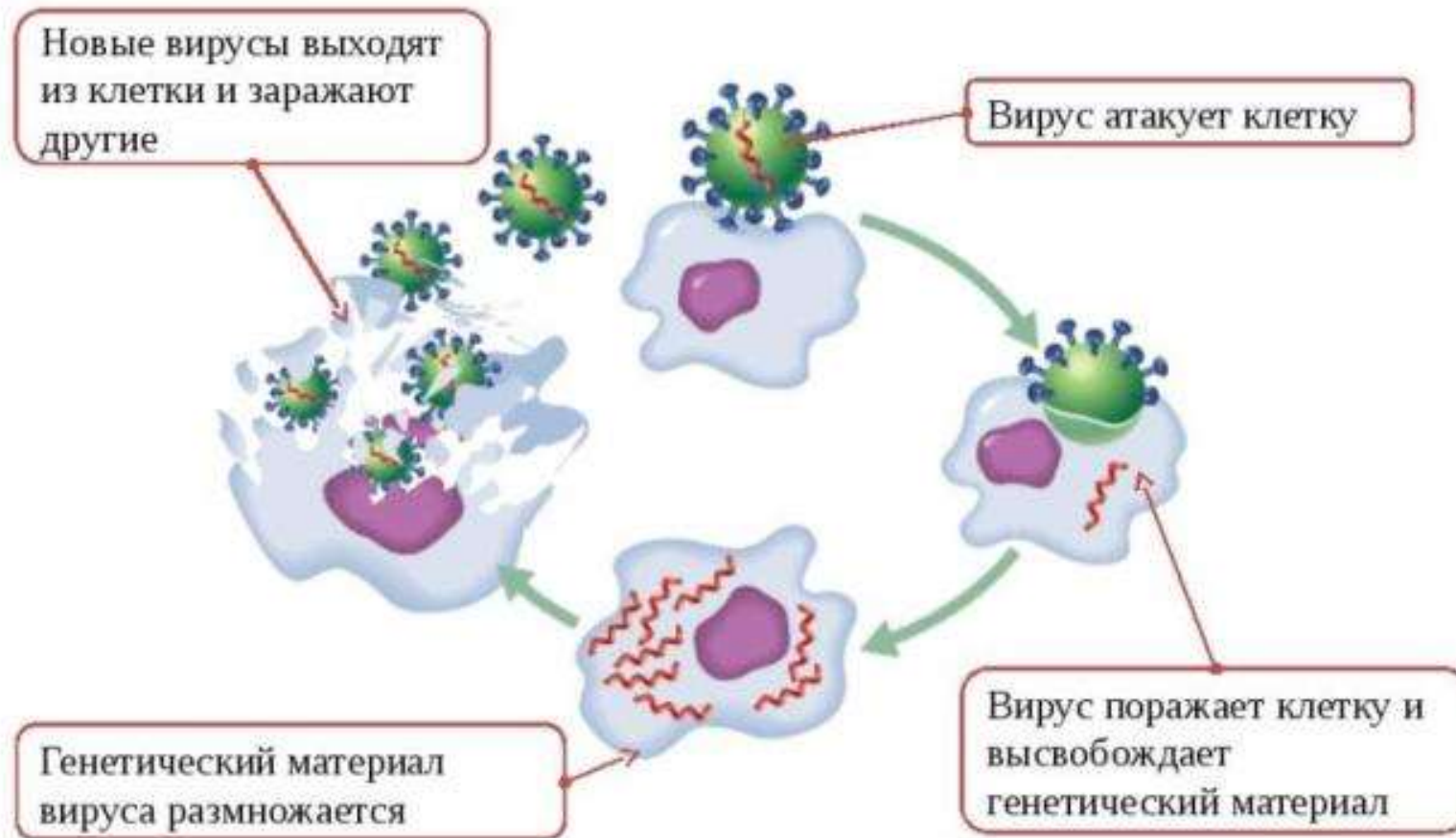
Респираторные вирусы поражают органы дыхательной системы



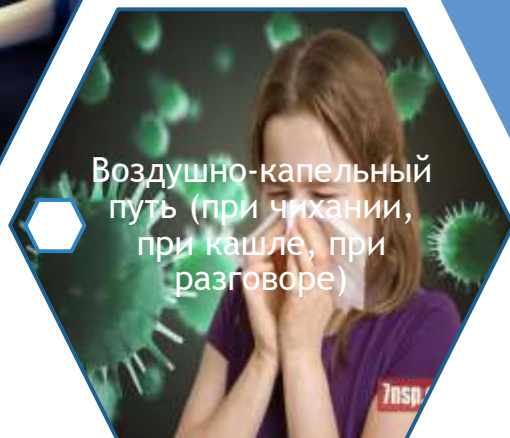
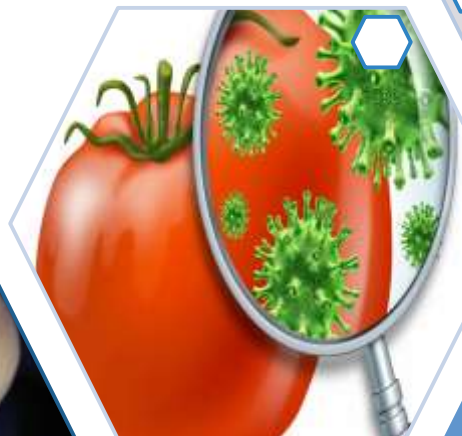
Вирус гриппа, COVID-19



Цикл развития вируса



Пути передачи вирусов гриппа и ОРВИ



заражение через
предметы обихода,
туалетные
принадлежности,
грязные руки,
детские игрушки,
белье, посуду и т. д.



Воздушно-капельный
путь (при чихании,
при кашле, при
разговоре)

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 немывтыми 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 кольцо 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



1
Держите маску
только
за резинки



2
Расположите маску
белой стороной к лицу,
цветной – наружу



3
Маска должна
закрывать нос,
рот и подбородок



4
Заведите резинки
за уши, проверьте
отсутствие зазоров



5
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!