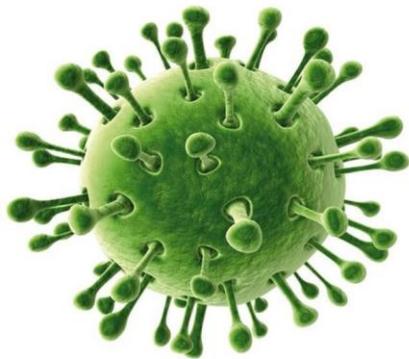
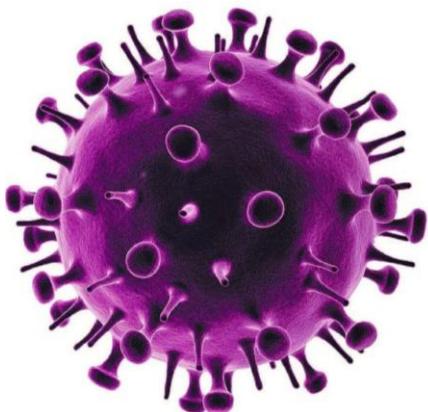
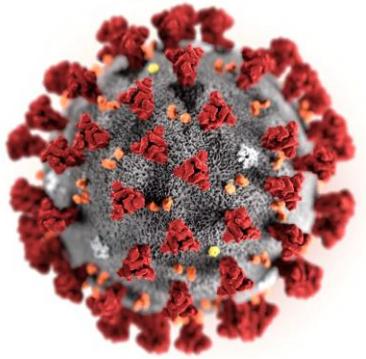


Кузбасский урок здравья

Профилактика гриппа и ОРВИ

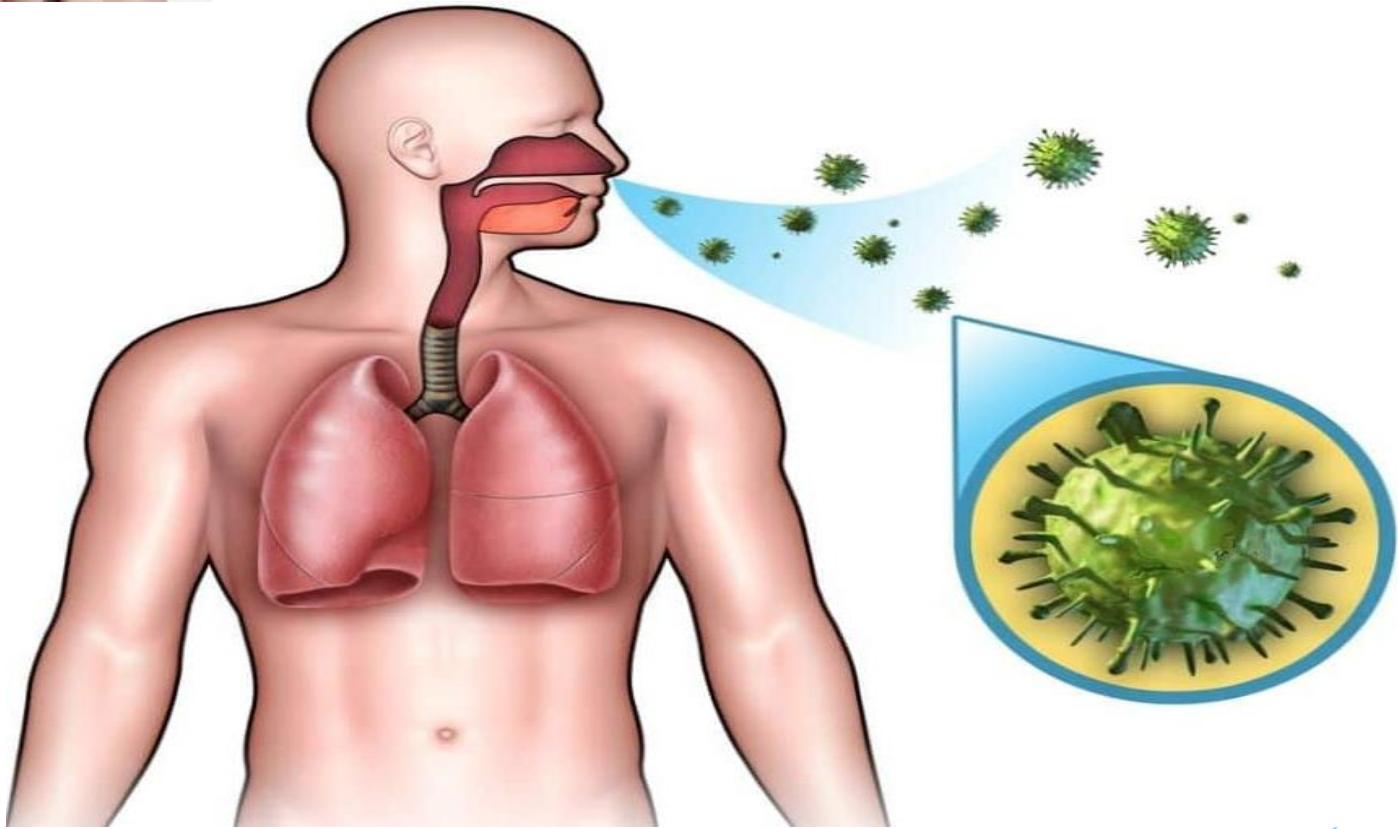


Более 200 вирусов могут быть причиной возникновения ОРВИ





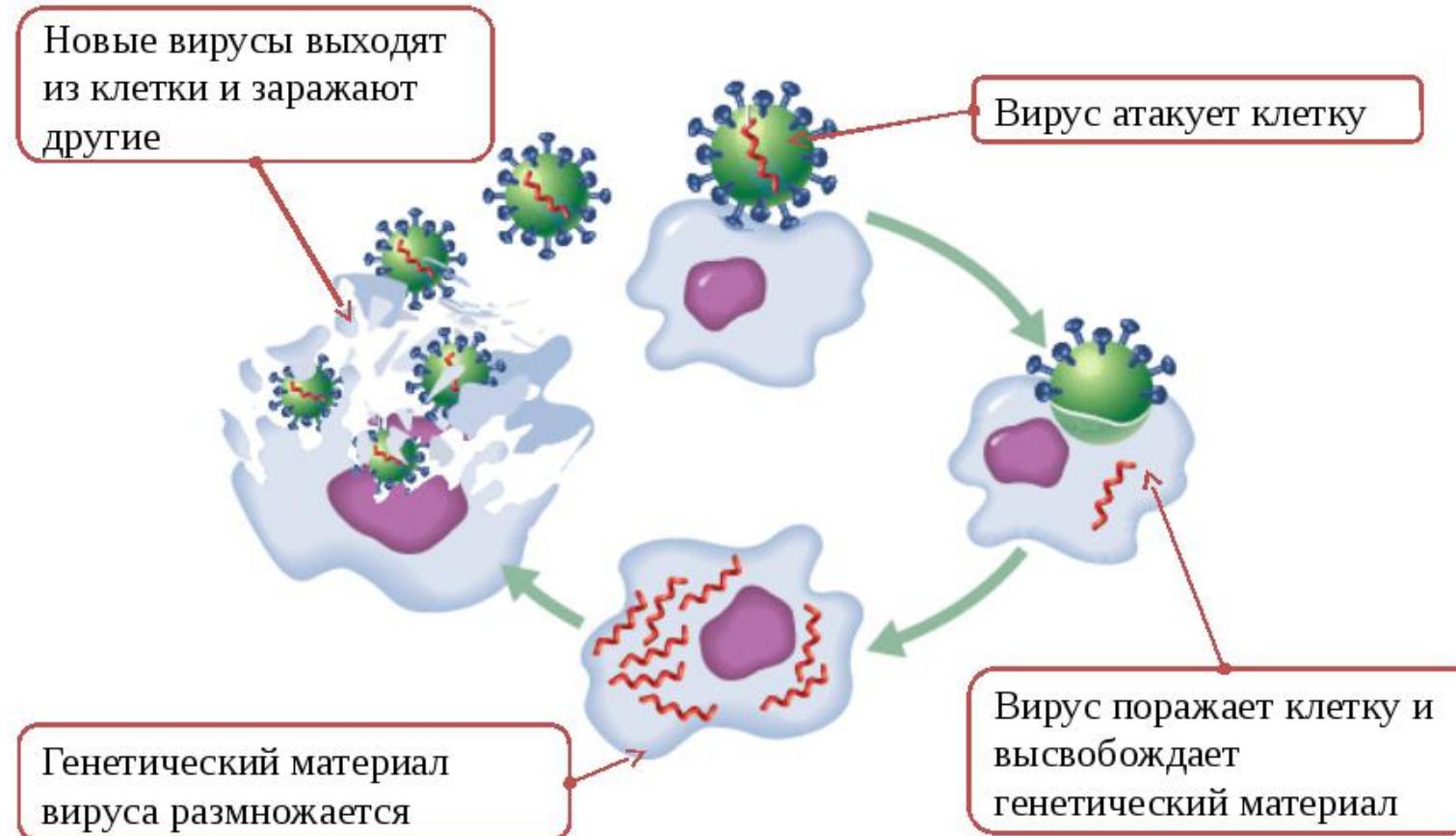
Респираторные вирусы поражают органы дыхательной системы



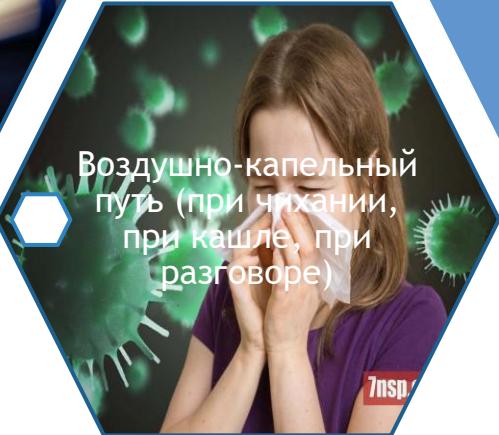
Вирус гриппа, COVID-19



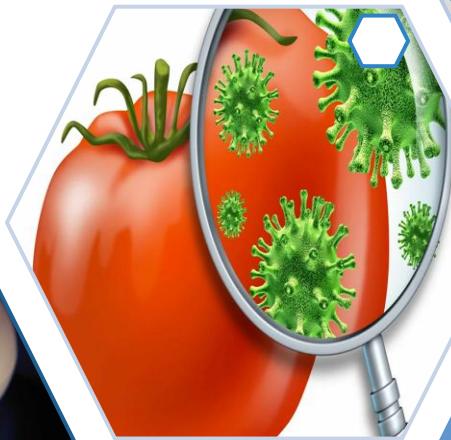
Цикл развития вируса



Пути передачи вирусов гриппа и ОРВИ



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



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



Симптомы гриппа и других ОРВИ



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:

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



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



ПРЕИМУЩЕСТВА ВАКЦИНАЦИИ



СОХРАНЯЕТ ЖИЗНИ



ПРЕДУПРЕЖДАЕТ БОЛЕЗНИ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЯ



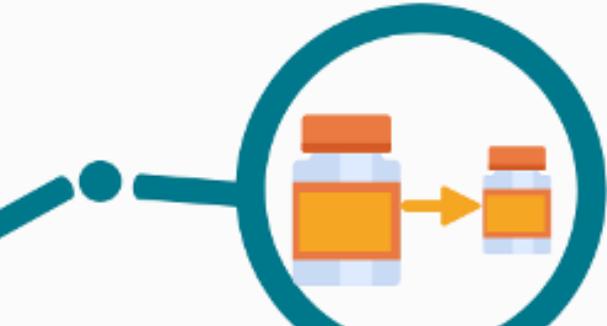
ПРОЧНАЯ ОСНОВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ



ЕСЛИ ПРЕКРАТИТЬ ВАКЦИНАЦИЮ
НЕКОТОРЫЕ ИНФЕКЦИИ МОГУТ ВЕРНУТЬСЯ



ПОМОГАЕТ ОГРАНИЧИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К АНТИБИОТИКАМ



ВАКЦИНЫ БЕЗОПАСНЫ И ЭФФЕКТИВНЫ

Чтобы защитить себя от инфекции следует соблюдать правила личной гигиены



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Регулярно мой руки с мылом



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



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



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



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



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Техника мытья рук

Каждый этап повторить
не менее 5 раз

Имейте при себе
антисептические салфетки
или жидкые 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 сплелены, 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 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
температураный режим
помещений



регулярное
проветривание

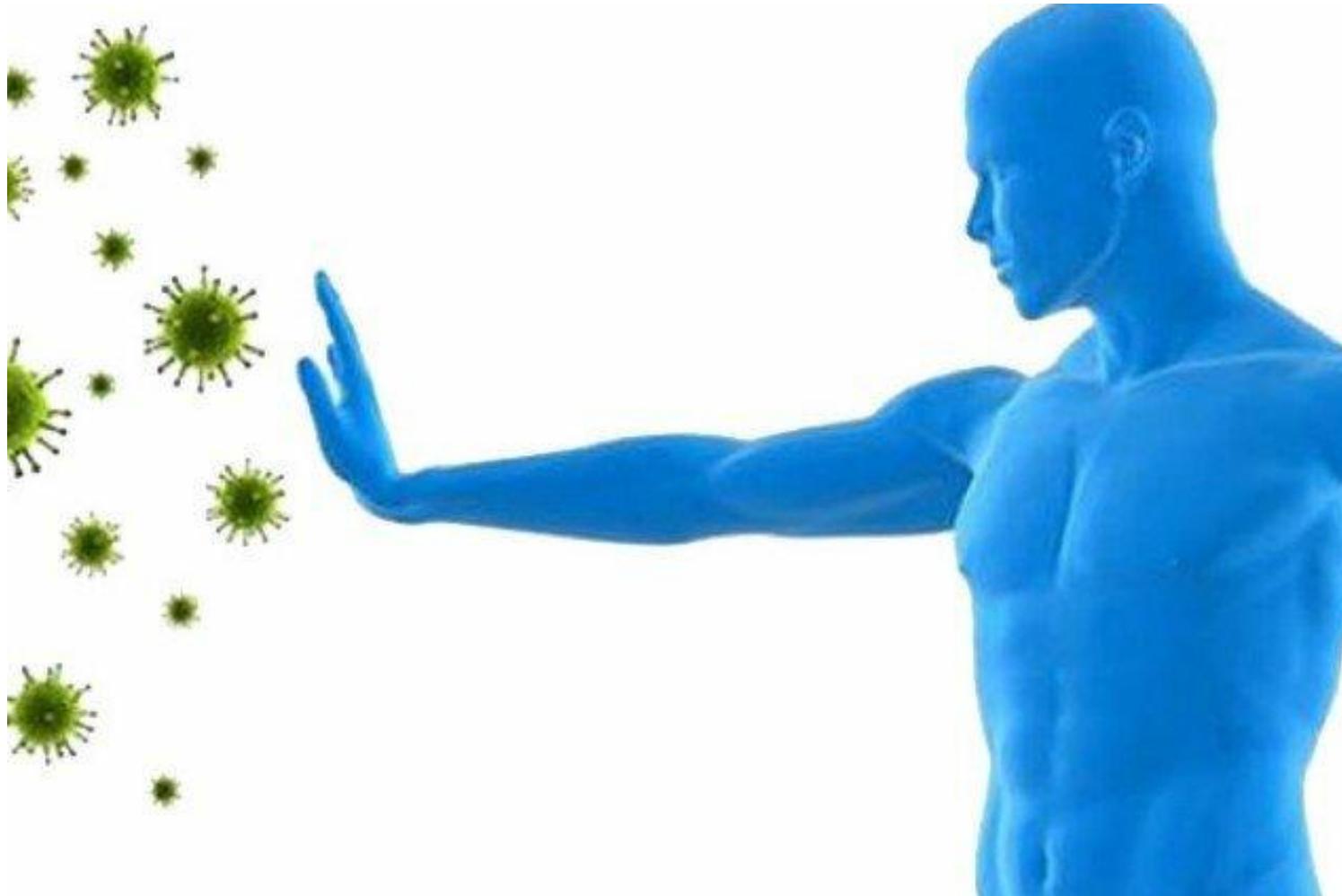


ежедневная влажная
уборка помещений с
помощью моющих
средств



выбор одежды в
зависимости от погоды

Здоровый образ жизни повышает
сопротивляемость организма к инфекции



Берегите себя и близких, будьте здоровы!