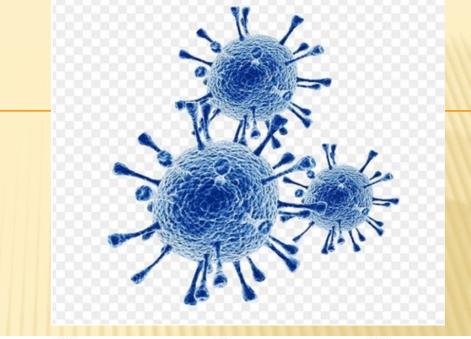
### ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это самые распространенные заболевания, ежегодно поражающие миллионы людей.



□ Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания.





Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.



#### Вирусы —

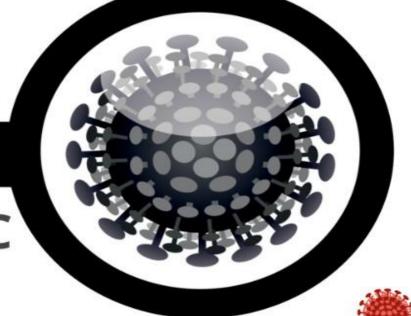
мельчайшие возбудители многочисленных инфекционных заболеваний.

Являются внутриклеточными паразитами, не способными к жизнедеятельности вне живых клеток.

Вирусные заболевания встречаются не только у людей, но и у животных, и у растений.

### COVID-19

КОРОНАВИРУС



#### СИМПТОМЫ

СЛАБОСТЬ



ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ

ЗАТРУДНЁННОЕ ДЫХАНИЕ

СУХОЙ КАШЕЛЬ



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

**ТЯЖЕСТЬ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ** 

БОЛЬ В ГОРЛЕ

- Все знают, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить.
- Вот несколько правил, которые помогут избежать заражения в простудный сезон и в период пандемии коронавируса.



#### ПРАВИЛО 1. МЫТЬ РУКИ

Большинство вирусов передается через непосредственный контакт: больной человек чихает или кашляет, прикрывая рот рукой, а потом прикасается этими же руками к ручкам двери, деньгам, поверхности стола, телефонной трубке или рукам другого человека.



В период эпидемии гриппа, короновируса чистота рук особенно важна. Чтобы не допустить попадания вирусов в организм, следует как можно чаще (не менее 5 раз в день) мыть руки с мылом, тщательно намыливая их не менее 20-30 секунд и смывая проточной водой.

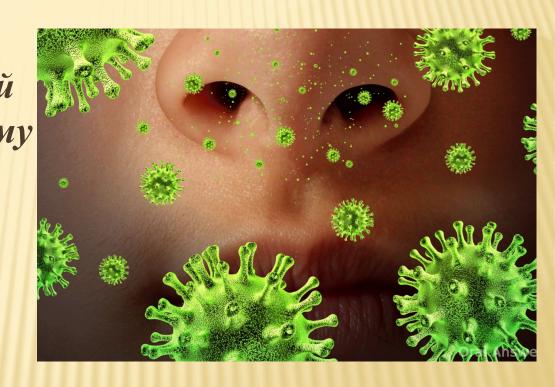


### КАК МЫТЬ РУКИ?



#### ПРАВИЛО 2. НЕ ТРОГАТЬ ЛИЦО

Слизистые оболочки являются наиболее благоприятной средой для инфекций, поэтому в период эпидемии особенно важно не трогать руками рот, нос и глаза: вирусы попадают в организм именно этим путем.



#### ПРАВИЛО 3. НЕ КОНТАКТИРОВАТЬ С БОЛЬНЫМИ

- Следует держаться подальше от заболевших людей, даже если это ваши друзья.
- Инфекция может
  попасть в ваш организм
  даже на расстоянии,
  и если вы будете
  находиться рядом
  с теми, кто чихает или
  кашляет, то можете
  заболеть и сами.



### ПРАВИЛО 4. ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе и полноценный сон помогут укрепить детский иммунитет и, следовательно, обеспечат более эффективное противостояние его организма вирусным инфекциям.



#### ПРАВИЛО 5. УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ

Центральное отопление

сушит воздух в помещении, что приводит к сухости слизистых оболочек носа, рта и миндалин, и они перестают справляться с микробами.



#### ПРАВИЛО 6. ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН С

Факт! □ Для укрепления иммунитета можно заваривать оздоровительные чаи из трав — мяты, иванчая, чабреца, ромашки, листьев смородины, липового цвета. Добавление в травяной чай ложки меда сделает его еще полезнее.



Важнейший для профилактики гриппа витамин С, который содержится в красных, желтых и темнозеленых овощах: сладком перце, шпинате, брокколи, помидорах, а также в цветной и квашеной капусте. Его много в киви и в цитрусовых: апельсинах, мандаринах, грейнфрутах, лимонах.





Хорошей витаминной поддержкой для ребенка будет отвар шиповника, в который можно добавить мед, и домашние ягодные морсы — из клюквы, черной смородины, брусники.





### ПРАВИЛО 7. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ

жидкости



## ПРАВИЛО 8. РЕЖЕ БЫВАЙТЕ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ



#### ПРАВИЛО 9. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ, КОГДА НАХОДИТЕСЬ В ТРАНСПОРТЕ ИЛИ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ



#### КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает



Закрепите маску так, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок



Использованную маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро



Не стоит носить маску На СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



После ухода за больным маску нужно снять и сразу выбросить, НЕ НАДЕВАЙТЕ СЕ ПОВТОРНО



Если маска стала сырой, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую



Меняйте маску каждые 2-4 часа



Надевать маску нужно ЦВЕТНОЙ СТОРОНОЙ НАРУЖУ



Снимать маску нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом



Не кладите использованную маску в карман или сумку

## ПРАВИЛО 10. ИЗБЕГАЙТЕ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

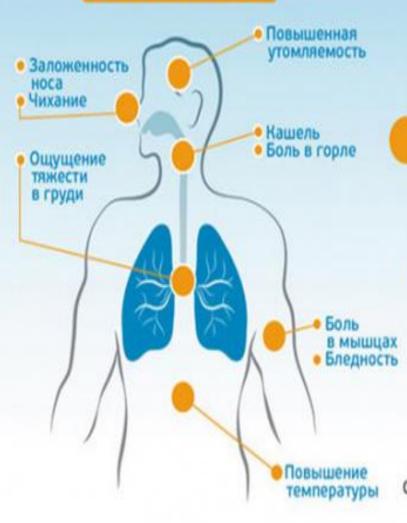


### КОРОНАВИРУС



#### как не заразиться







тщательно мыть руки



использовать медицинские маски, менять их каждые 2-3 часа



не выезжать в очаги заражения



ограничить близкие контакты с людьми, имеющими признаки ОРВИ



не трогать глаза и нос немытыми руками



чаще проветривать помещения

# Библиотекари детской библиотеки № 5 г. Минска желают Вам:

- 🦀 Быть здоровыми;
- 🦀 Правильно питаться;
- 🦀 Быть бодрыми;
- 🌞 Вершить добрые дела.

В общем, вести здоровый образ жизни!

#### СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



До

НОВЫХ

встреч!