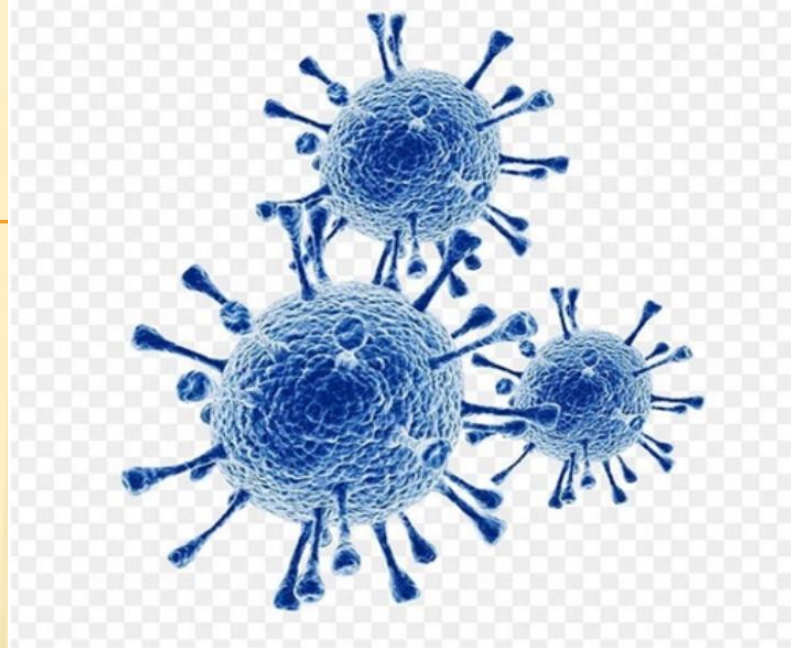


# ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

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



**О** *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 —

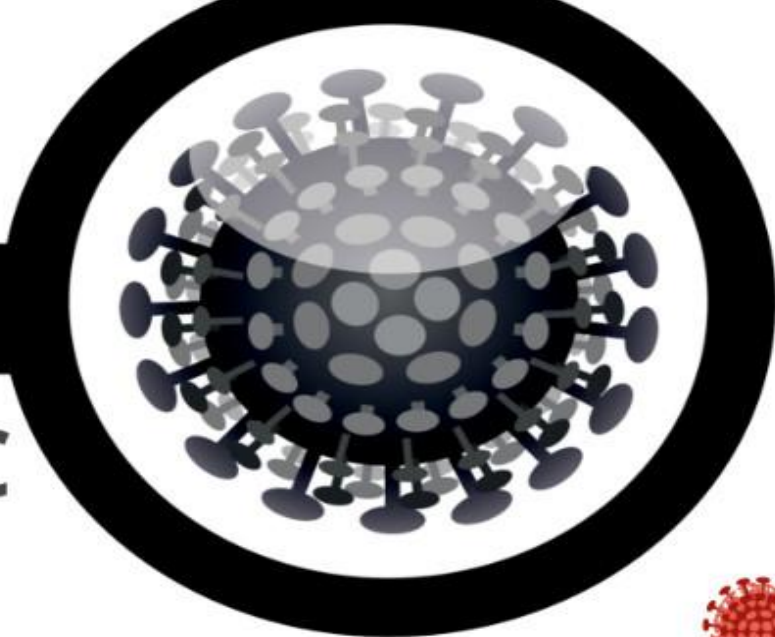
мельчайшие возбудители многочисленных инфекционных заболеваний.

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

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

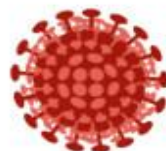
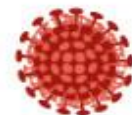
# COVID-19

## 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, коронавируса 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, иван-чая, 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 темно-зеленых овощах: сладком перце, шпинате, брокколи, помидорах, а также в цветной и квашеной капусте. Его много в киви и в цитрусовых: апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, 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



1

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



2

**Использованную**  
маску необходимо сразу  
выбросить в мусорное ведро



3

**Не стоит носить маску**  
**на свежем воздухе**



4

После ухода за больным маску  
нужно снять и сразу выбросить,  
**не надевайте**  
**ее повторно**



5

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



6

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



7

Меняйте маску каждые  
**2–4 часа**



8

Надевать маску нужно  
**цветной**  
**стороной наружу**



9

**Не кладите**  
использованную маску  
в карман или сумку

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

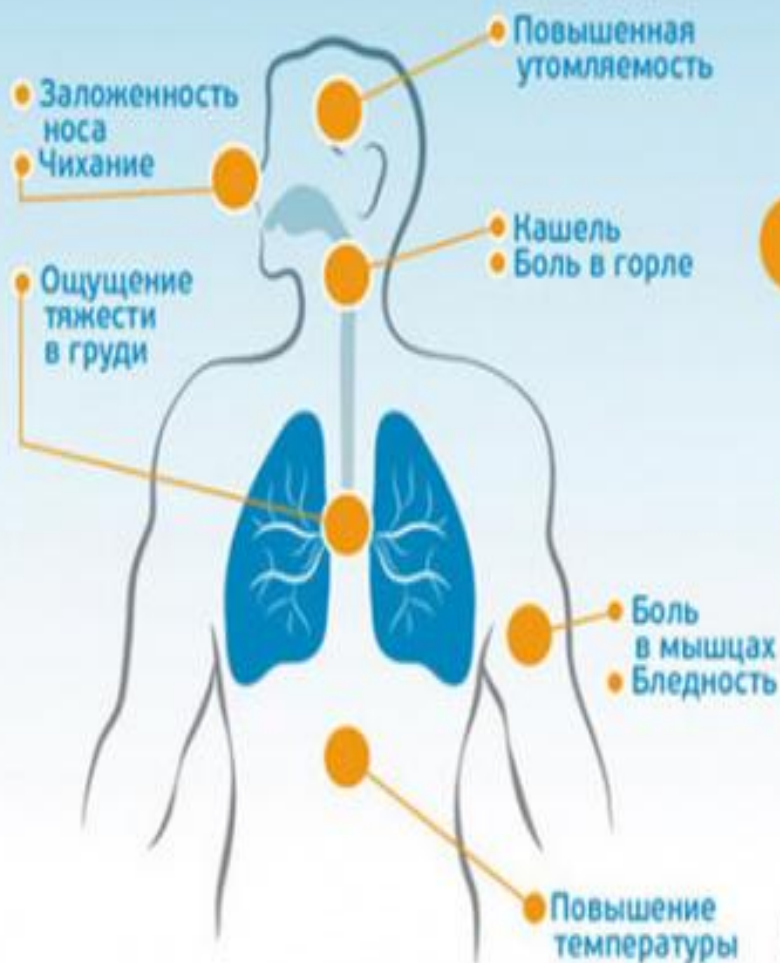
---



# КОРОНАВИРУС



## СИМПТОМЫ



## 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!**