

ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**КУРАТОРСКИЙ ЧАС НА ТЕМУ:
«Осторожно! Вирусы!»**

Разработка:

**отдел по воспитательной и
социальной работе со студентами**

ДОНЕЦК, 2020

Что нам осень принесет?





В холодную погоду в крови здоровых людей уменьшается содержание защитных белков - иммуноглобулинов. Первый стоит на страже слизистых оболочек дыхательных путей, препятствуя вторжению возбудителей респираторных инфекций, а второй - удерживает оборону внутри организма.

К этому не был готов никто !



Как поведет себя

коронавирус осенью?



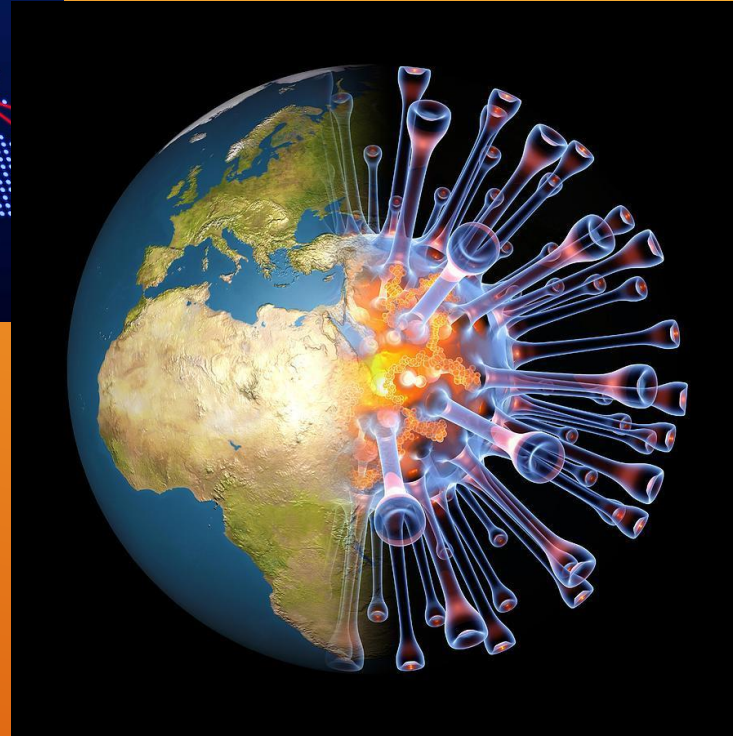
Выводы исследований эпидемиологи:

- SARS-CoV-2 обладает высокой контагиозностью и очень заразен – один заболевший может инфицировать до 100 человек из списка контактов;
- в большинстве случаев коронавирусная инфекция COVID-2019 протекает бессимптомно, при этом носитель остается опасным для окружающих, не подозревая о своей болезни;
- вирус сохраняет жизнеспособность в воздухе на протяжении 3 часов, на пластике и стали – до 3 дней;
- специфического лечения от COVID-2019 не существует – терапия направлена лишь на подавление выраженной симптоматики.





Медики надеялись, что с приходом весны пандемия пойдет на спад и быстро затухнет.



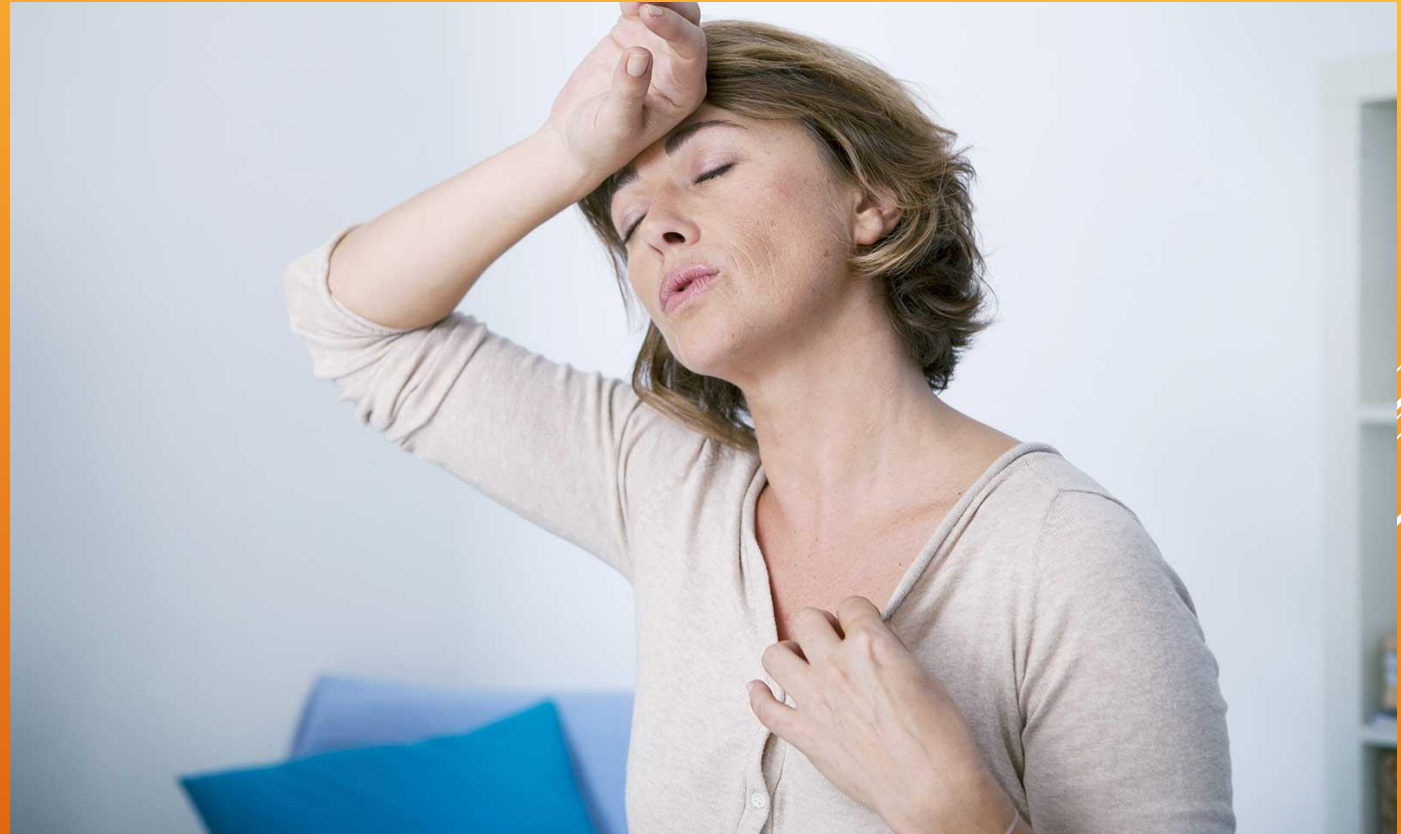
Но примеры жарких стран – Бразилии, Индии, Пакистана, Мексики – показывают, что эпидемия здесь набирала обороты даже в условиях жары.



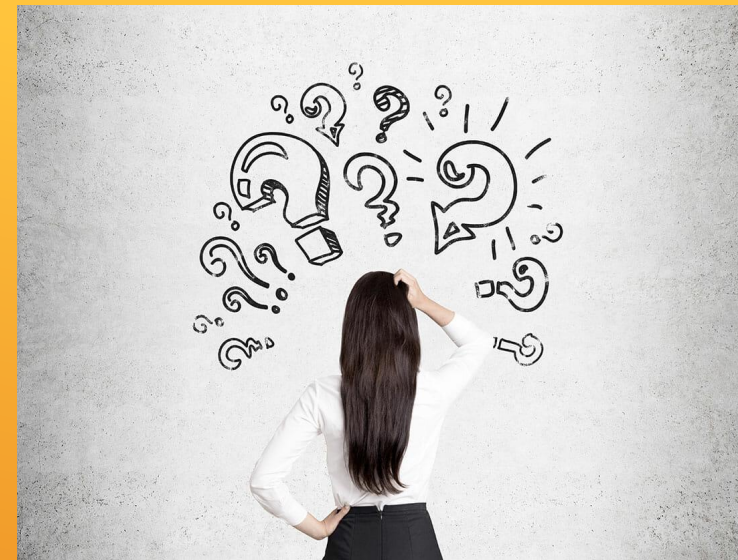
□ **Выработка коллективного иммунитета**

□ **Утрата вирулентности**

□ **Разработка вакцины**



Хорошие новости !



Будет ли волна пандемии осенью?



**Что делать,
чтобы не заболеть?**



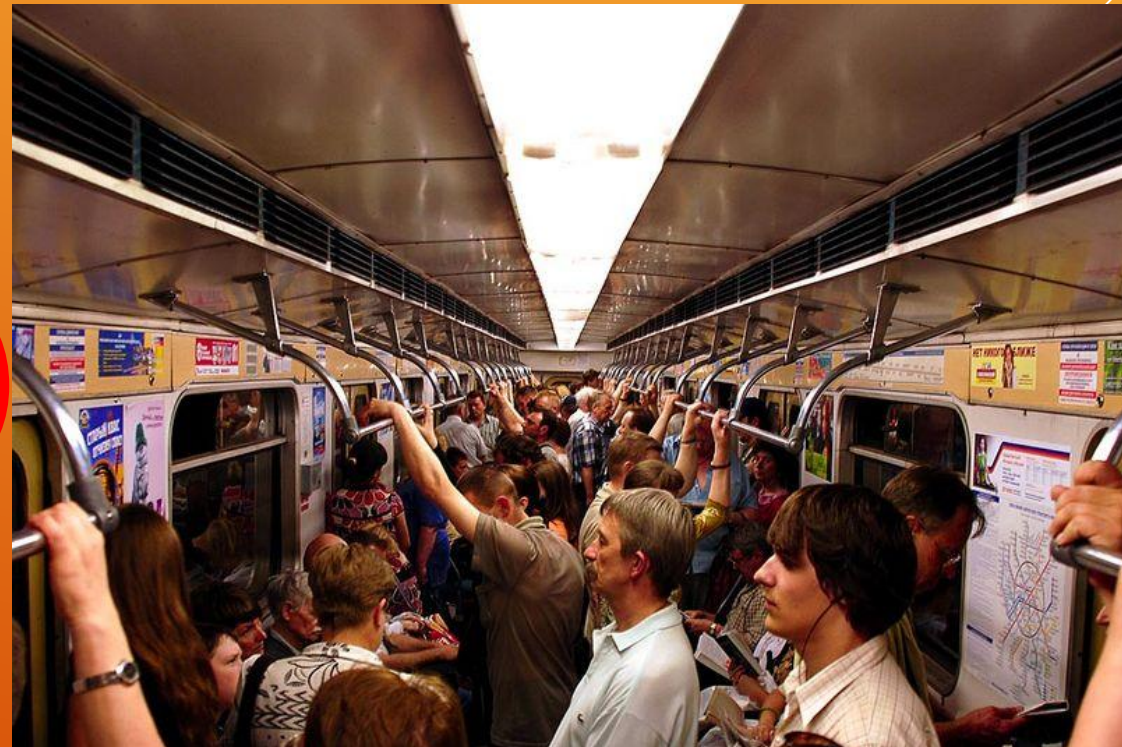
Осенью самая популярная болезнь – простуда, но ...!





1. Избегайте скоплений людей.

Если же вам приходится часто находиться в толпе в замкнутом помещении, постарайтесь не прикасаться к носу, губам и глазам: эти части лица быстрее всего поражают бактерии.



2. Мойте руки !



Если вы решили перекусить на ходу и нет возможности вымыть руки, подойдет санитайзер, который удобно носить с собой в сумке.

3. Чихайте в локоть!



Одно из правил гигиены, от которого пора отказаться, — прикрывать рот рукой при чихании.

4. Контактируйте с больными осторожно!



Не забывайте о правилах гигиены, после контакта с зараженным человеком это особенно важно.

5. Проветривайте помещение

Вирусы гриппа и простуды буквально витают в воздухе, поэтому необходимо проветривать помещение



6. Увлажняйте воздух

Решить проблему поможет увлажнитель и распыление воды из пульверизатора.

7. Укрепляйте иммунитет



Силы для иммунитета нужно черпать из полноценного отдыха, здорового образа жизни и правильного питания.



8. Старайтесь не нервничать



Исследования ученых подтверждают, что психологическое напряжение подавляет функции организма.



**9. При первых симптомах
дайте себе отдохнуть**



**Оставайтесь дома и обращайтесь
к врачу при подобных недомоганиях!**

Берегите себя и близких!

Будьте здоровы!

