

*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:

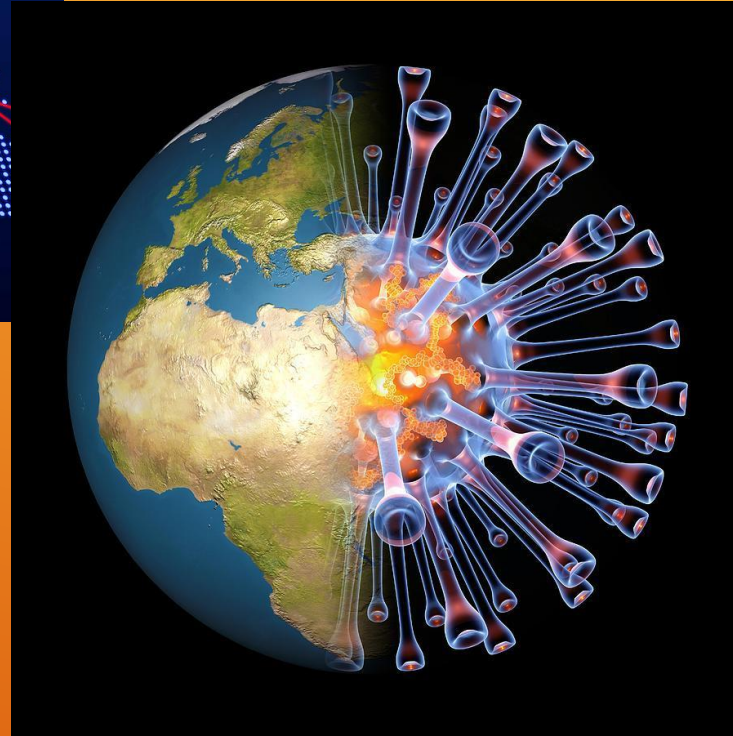
- SARS-CoV-2 обладает высокой контагиозностью и очень заразен – один заболевший может инфицировать до 100 человек из списка контактов;
- в большинстве случаев коронавирусная инфекция COVID-2019 протекает бессимптомно, при этом носитель остается опасным для окружающих, не подозревая о своей болезни;
- 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**

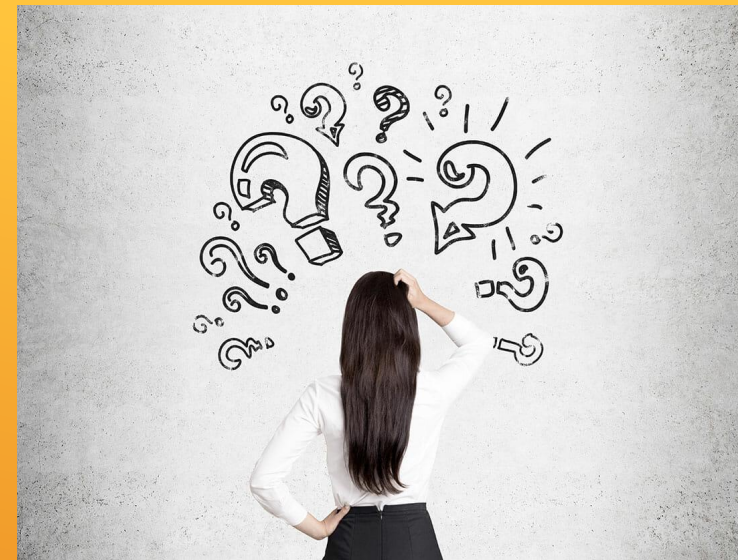
□ **Утрата вирулентности**

□ **Разработка вакцины**



**Хорошие новости !**





# Будет ли волна пандемии осенью?





**Что делать,  
чтобы не заболеть?**





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

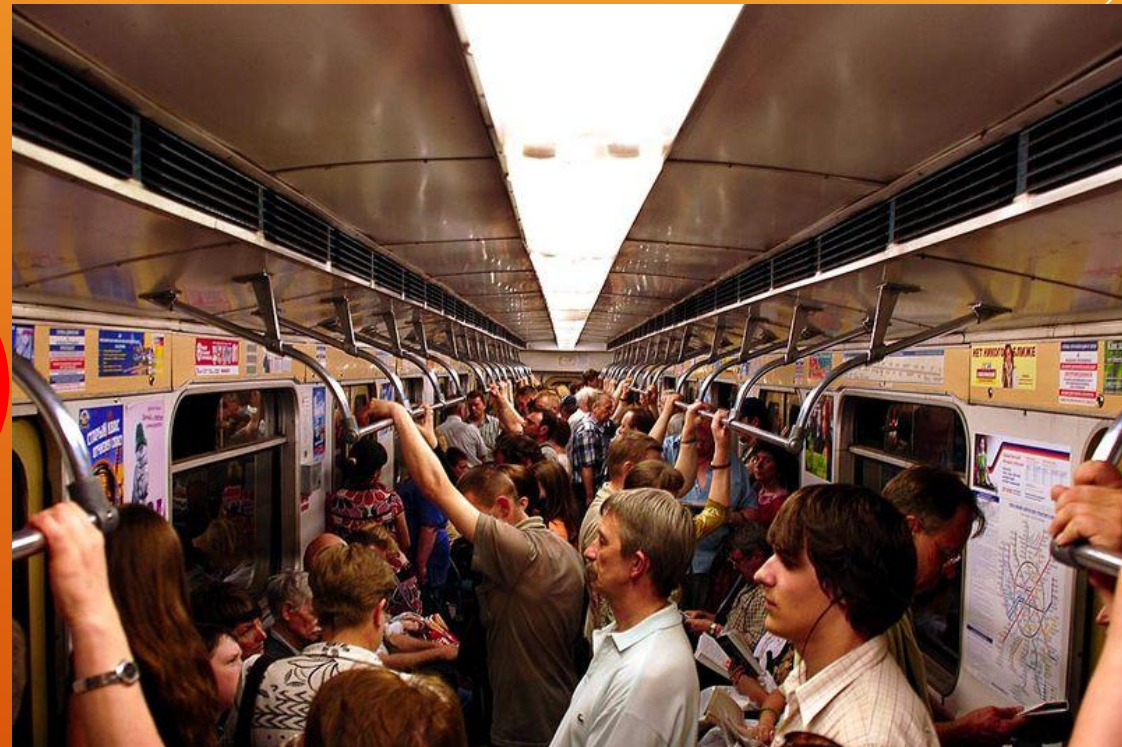






# 1. Избегайте скоплений людей.

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!**

