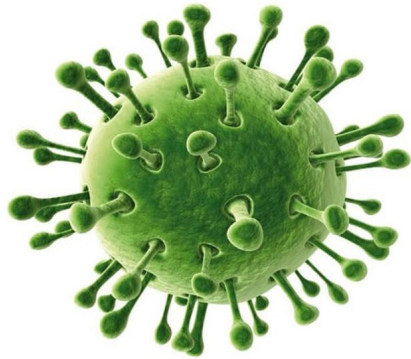
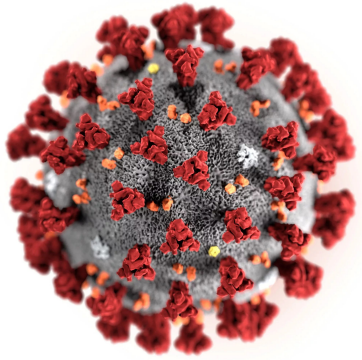


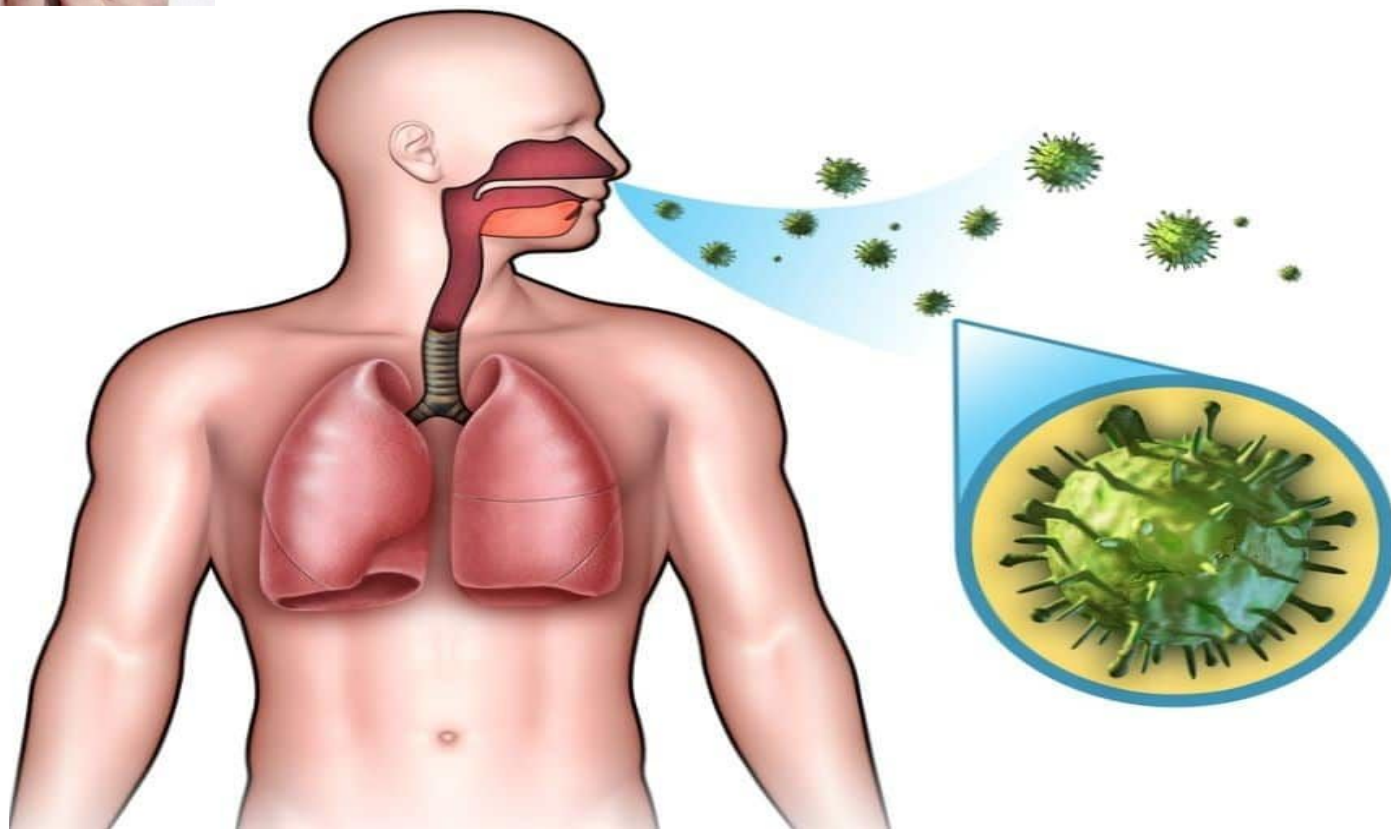
# Кузбасский урок здоровья

Профилактика гриппа и ОРВИ

**Более 200 вирусов могут быть  
причиной возникновения ОРВИ**



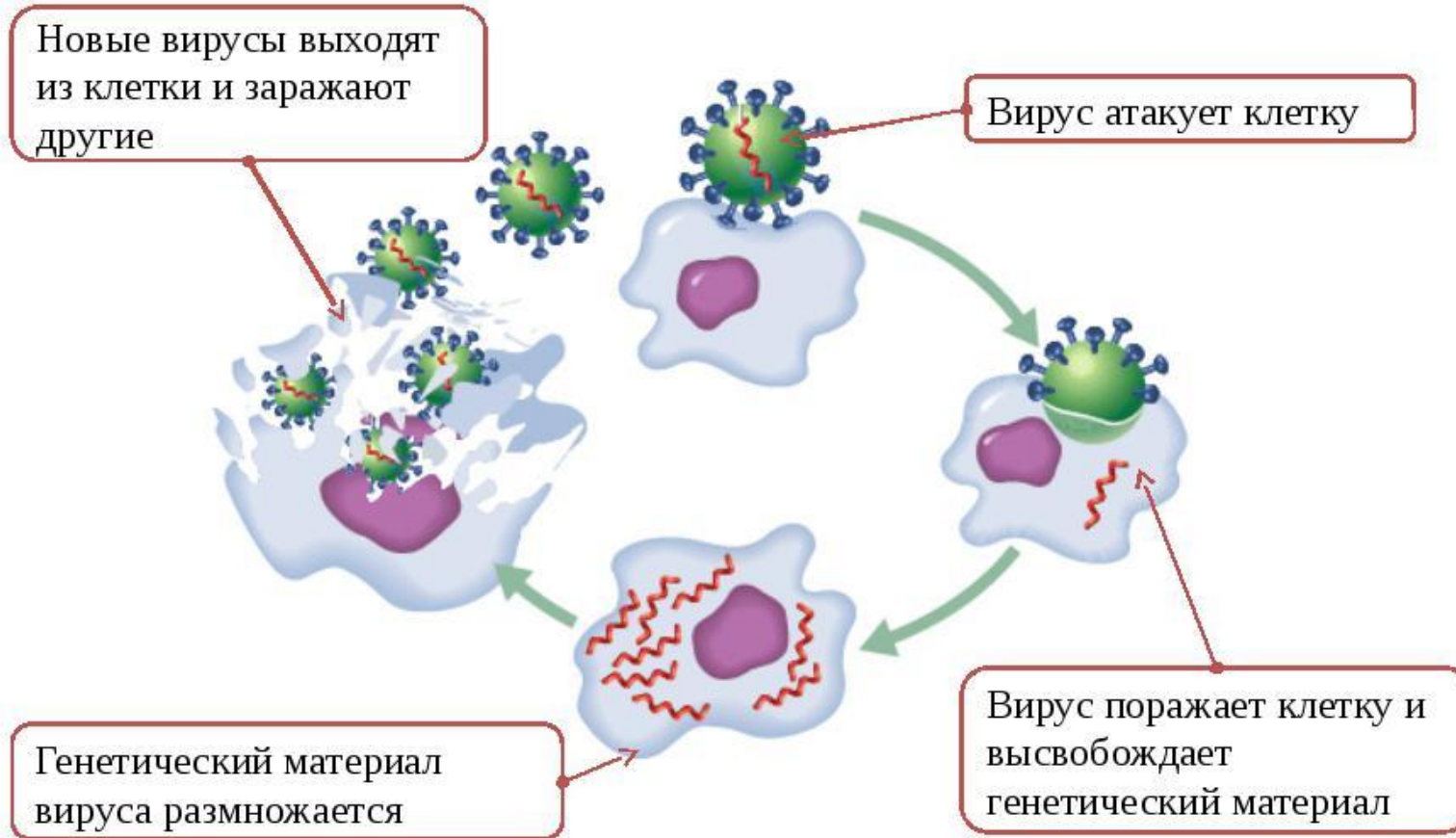
# Респираторные вирусы поражают органы дыхательной системы



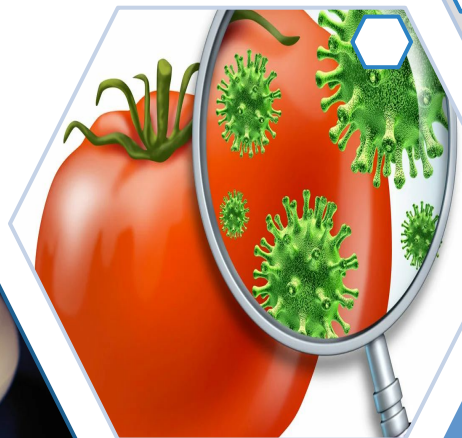
# Вирус гриппа, COVID-19



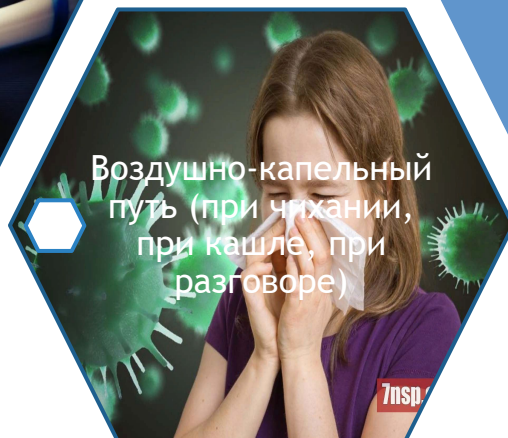
# Цикл развития вируса



# Пути передачи вирусов гриппа и ОРВИ



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



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



# Симптомы гриппа и других ОРВИ

Грипп	ОРВИ
<b>Начало болезни</b>	
Стремительное	Быстрое
<b>Симптомы: головная боль, ломота в суставах и мышцах</b>	
Ярко выраженные	Умеренные
<b>Температура</b>	
Высокая	Умеренная
<b>Покраснение глаз</b>	
Да	Нет
<b>Чихание</b>	
Нет	В первые дни
<b>Осложнения со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем</b>	
Часто	Редко



## 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

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:



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





# ПРЕИМУЩЕСТВ ВАКЦИНАЦИИ



# Чтобы защитить себя от инфекции следует соблюдать правила личной гигиены



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



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



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



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



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

# Техника мытья рук

Каждый этап повторить  
не менее 5 раз

Имейте при себе  
антисептические салфетки  
или жидкие 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 [meduniver.com](http://meduniver.com)



**3-й этап:**  
Ладонь к ладони. Внимание:  
включая запястья



**4-й этап:**  
Пальцы сплетены, наружная  
их сторона соприкасается  
с противоположной ладонью

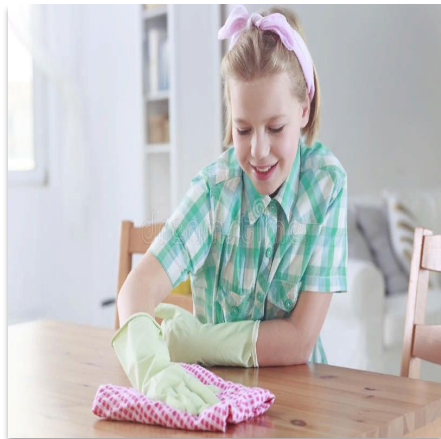


**5-й этап:**  
Протирание большого пальца  
круговыми движениями  
в кольцо из левой ладони  
и наоборот



**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





**СОБЛЮДАЙ  
ДИСТАНЦИЮ**



# 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



1  
Держите маску  
только  
за резинки



2  
Расположите маску  
белой стороной к лицу,  
цветной – наружу



3  
Маска должна  
закрывать нос,  
рот и подбородок



4  
Заведите резинки  
за уши, проверьте  
отсутствие зазоров



5  
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 намочении



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 намочении



выстирать  
с моющим  
средством



обработать паром



прогладить  
горячим утюгом



использовать  
повторно

# Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм



комфортный температурный режим помещений



регулярное проветривание



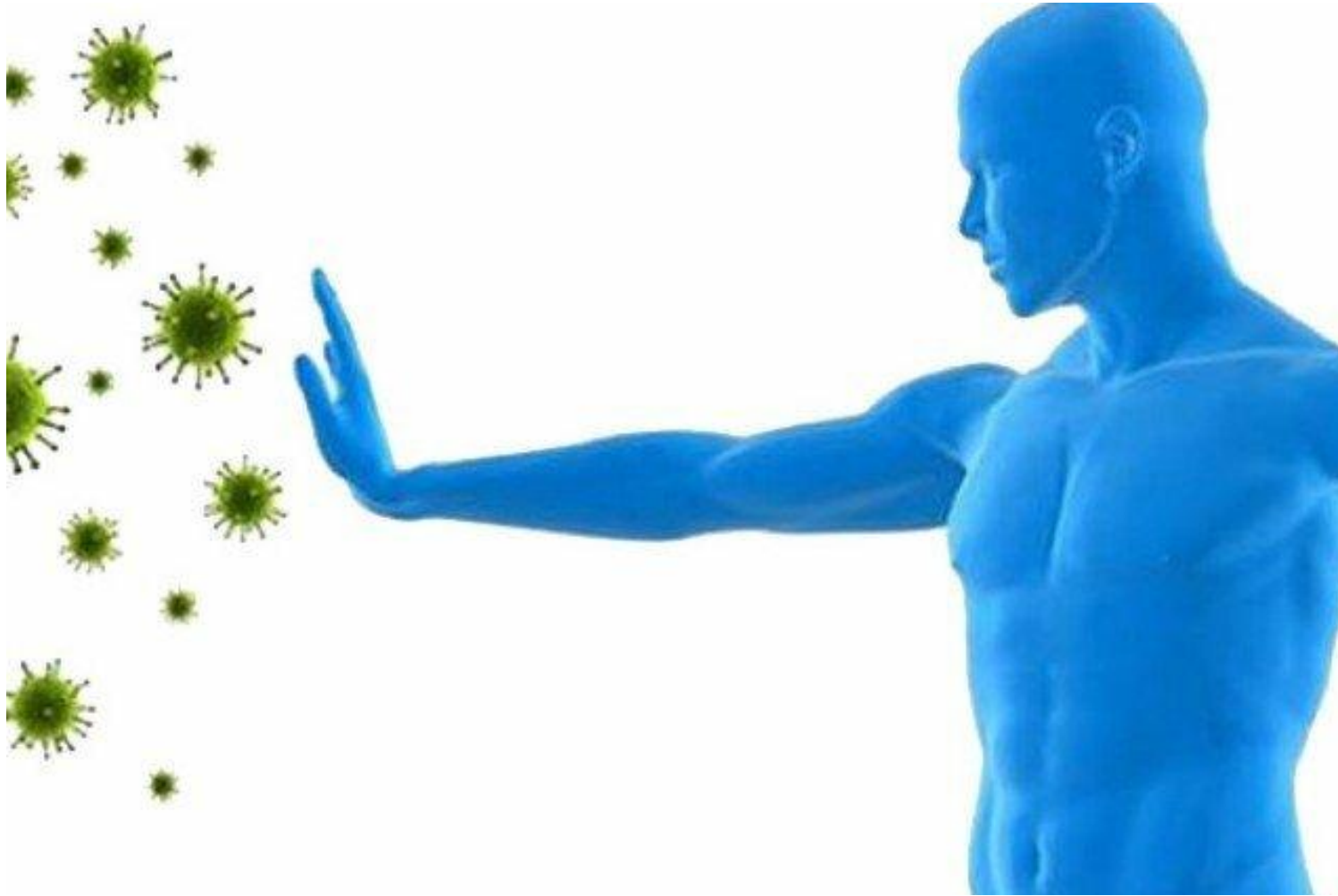
ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств



выбор одежды в зависимости от погоды



Здоровый образ жизни повышает  
сопротивляемость организма к инфекции



**Берегите себя и близких, будьте здоровы!**