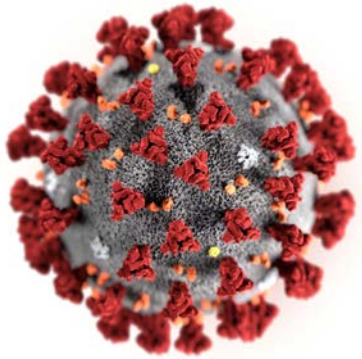
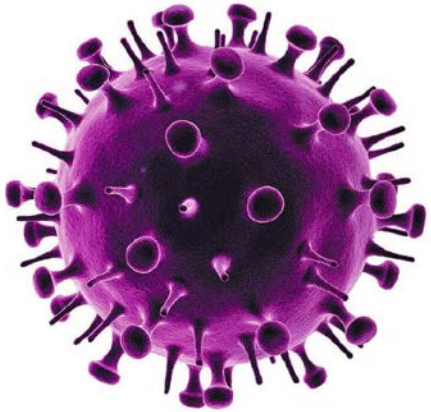
Кузбасский урок здоровья

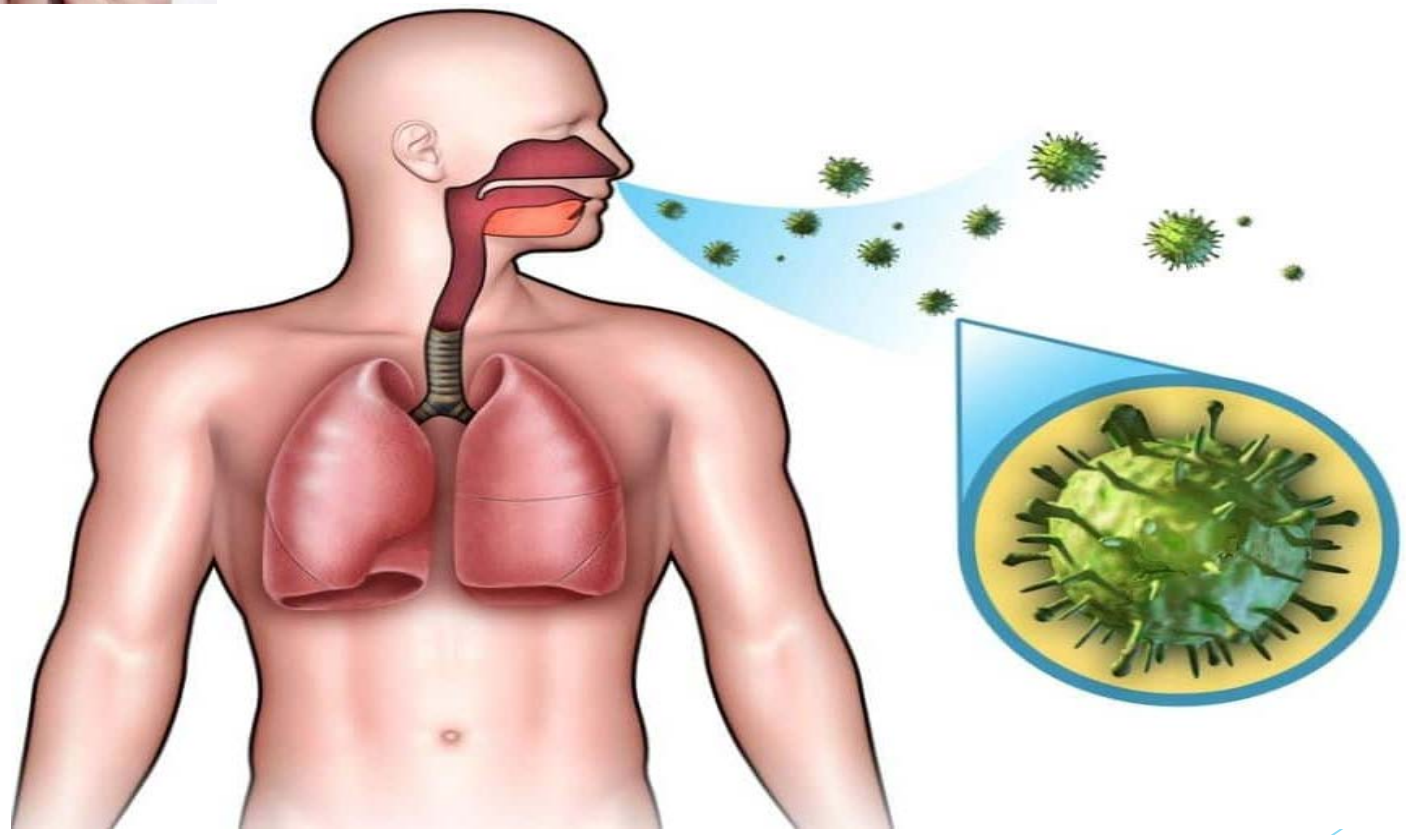
Профилактика гриппа и ОРВИ





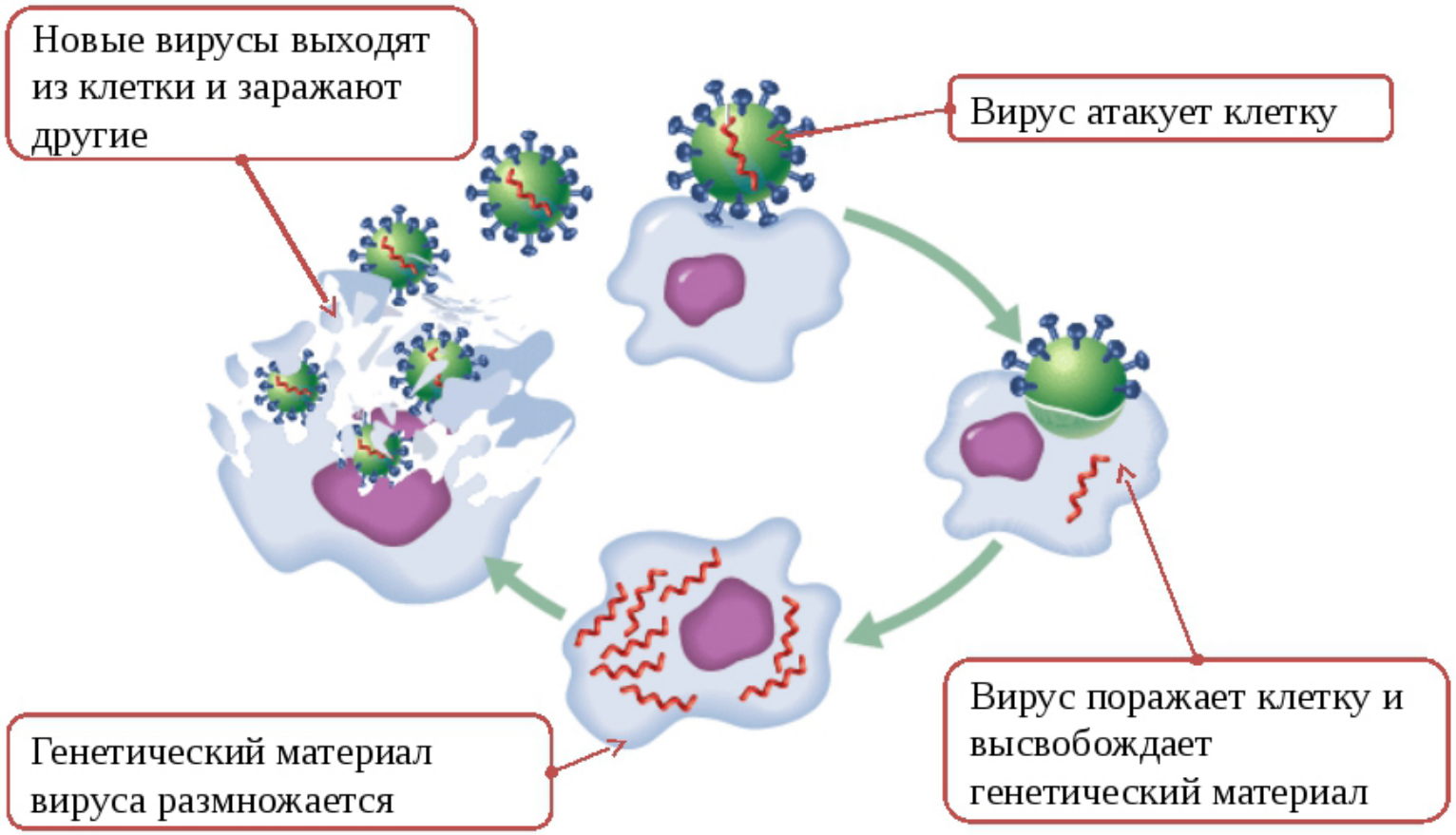
Более 200 вирусов могут быть причиной возникновения ОРВИ

Респираторные вирусы поражают органы дыхательной системы

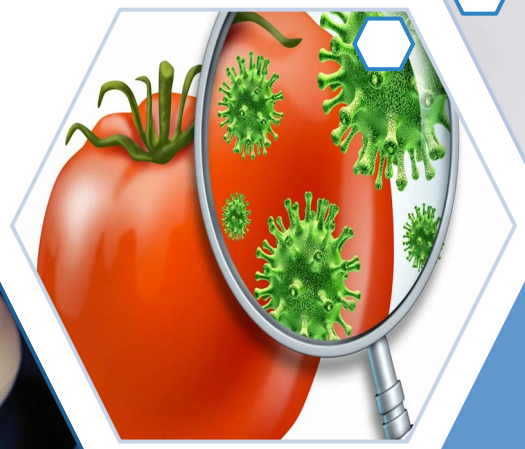


Вирус гриппа, COVID-19

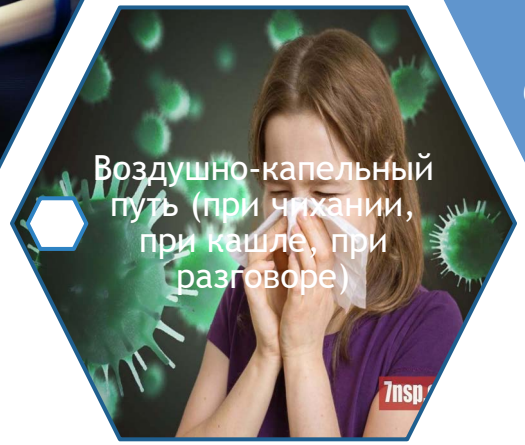
Цикл развития вируса



Пути передачи **вирусов гриппа и ОРВИ**



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



Симптомы гриппа и других ОРВИ

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

7 ПРЕИМУЩЕСТВ ВАКЦИНАЦИИ

СОХРАНЯЕТ ЖИЗНИ

ПРЕДУПРЕЖДАЕТ БОЛЕЗНИ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЯ

ПРОЧНАЯ ОСНОВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ

ПОЗВОЛЯЕТ ЗАЩИТИТЬ НЕ ТОЛЬКО ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОМУ СДЕЛАЛИ ПРИВИВКУ, НО И ОКРУЖАЮЩИХ

ПОМОГАЕТ ОГРАНИЧИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К АНТИБИОТИКАМ

ВАКЦИНЫ БЕЗОПАСНЫ И ЭФФЕКТИВНЫ

ЕСЛИ ПРЕКРАТИТЬ ВАКЦИНАЦИЮ НЕКОТОРЫЕ ИНФЕКЦИИ МОГУТ ВЕРНУТЬСЯ

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

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей удаляет вирусы

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

Держите маску только за резинки

Расположите маску белой стороной к лицу, цветной – наружу

Маска должна закрывать нос, рот и подбородок

Заведите резинки за уши, проверьте отсутствие зазоров

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 намокании

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 намокании

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!