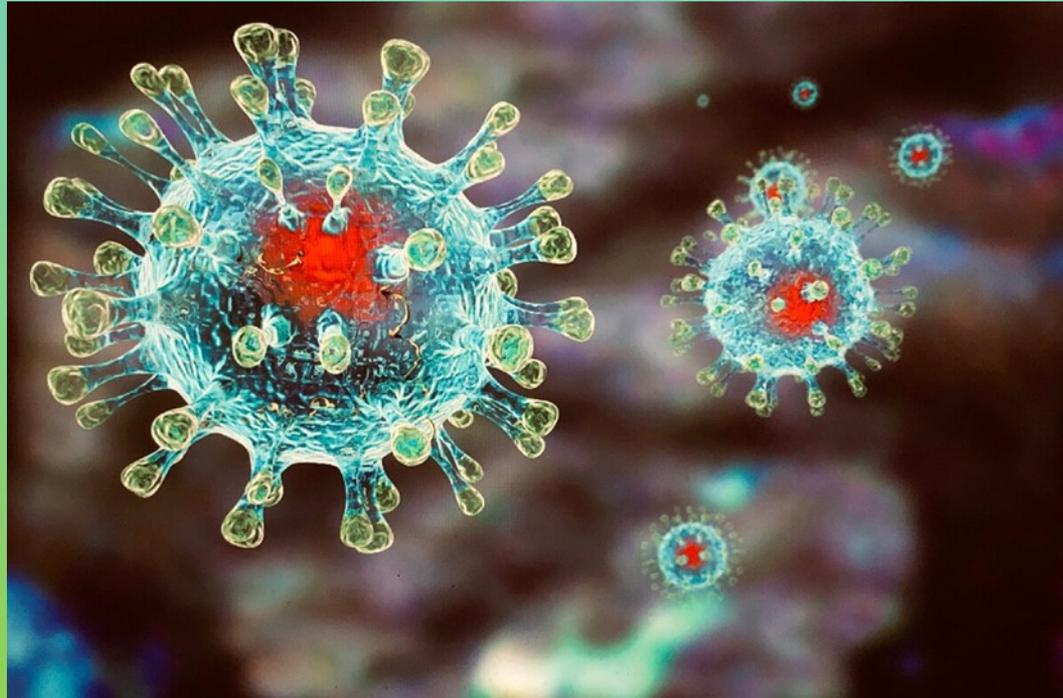


«Профилактика коронавирусной инфекции и ОРЗ у школьников»



Что такое вирусные инфекции?

ОРВИ (острая респираторно-вирусная инфекция) – это огромная группа **заболеваний**, которые вызываются различными ДНК- и РНК-содержащими вирусами (их около 200)



Пути передачи коронавирусной инфекции и ОРЗ

Воздушно-
капельный



Контактно-
бытовой



Как передается инфекция?

- Воздушно-капельным путем (кашель и чихание). Контактным путём через (прикосновения).
- Вирус может передаваться через поручни в автобусах, дверные ручки и другие поверхности.



Симптомы заболевания

- Повышение температуры;
- Озноб и слабость;
- Боль и ломота во всем теле;
- Кашель;
- Головная боль;
- Насморк или заложенность



**ПРАВИЛА
ПРОФИЛАКТИКИ
НОВОЙ
КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ**

ЗАЩИТИ СЕБЯ



Закрывайте рот и нос при чихании и кашле



Антисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



Щеки, рот и нос закрывайте медицинской маской



Избегайте людных мест и контактов с больными людьми



Только врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



Используйте индивидуальные средства личной гигиены

Правила использования защитных медицинских масок



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



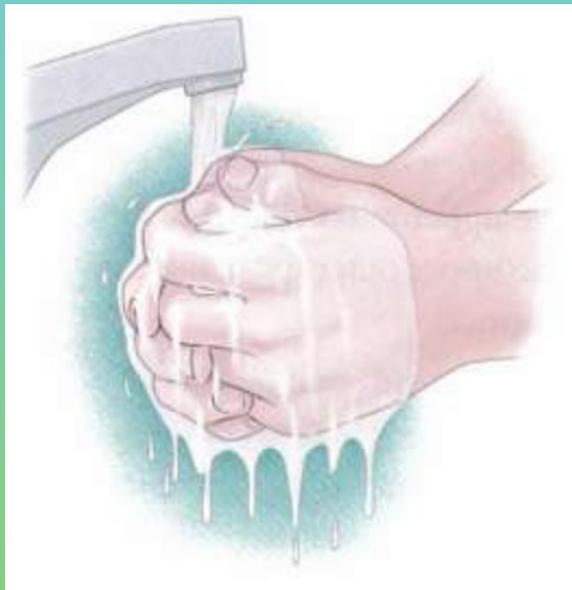
Металлическую
вставку придавите
к переносице

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРЗ и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.



ПРОФИЛАКТИКА



Тщательно и часто
мойте руки с мылом
или
протирайте их
дезинфицирующими
средствами.



Не трогайте лицо руками



Не подносите руки к носу и глазам. Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистую оболочку. Когда чихаете всегда прикрывайтесь платком

Избегайте больших скоплений людей



- Избегайте тесных контактов с людьми которые могут быть больными.
- Сократите время пребывания в местах скопления людей



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ



- Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле
- Избегайте прикосновений ко своему рту и носу
- Соблюдайте «дистанцию» при общении не менее 1,5м



Я ЗАБОЛЕЛ ЧТО ДЕЛАТЬ?



- Свести к минимуму контакт с другими людьми
- Соблюдать постельный режим
- Обратиться за медицинской помощью
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску
- Пить много жидкости до 1,5



ЕСЛИ В ДОМЕ БОЛЬНОЙ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ



- Разместить больного в отдельной комнате.
- Выделить для больного отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья.
- Частое проветривание и влажная уборка помещения
- При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки



ПРОФИЛАКТИКА



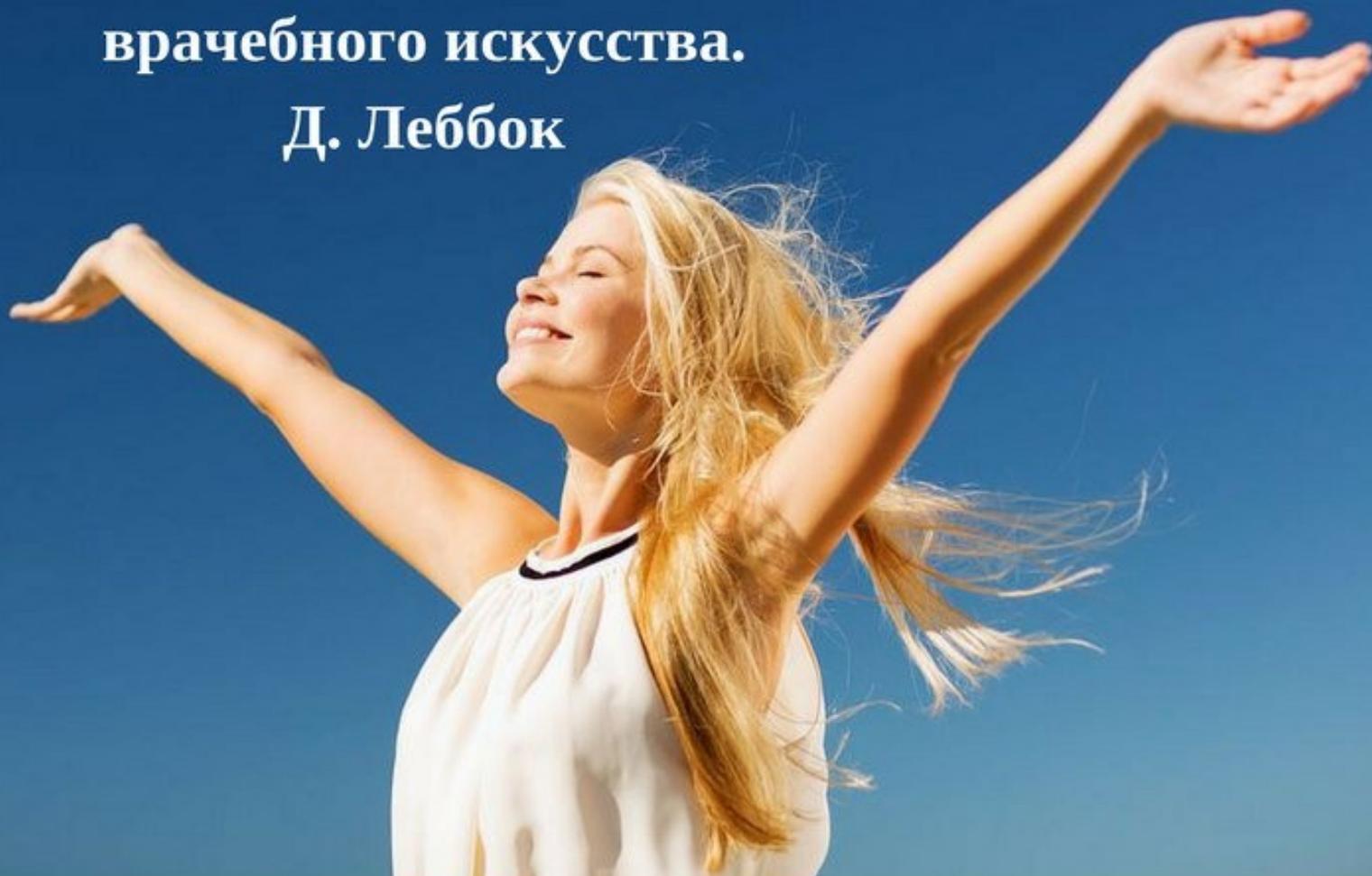
Здоровый образ жизни:

- достаточный сон;
- правильное питание;
- закаливание;
- физическая активность



**Здоровье гораздо более зависит от
наших привычек и питания, чем от
врачебного искусства.**

Д. Леббок





СПАСИБО ЗА

ВНИМАНИЕ!