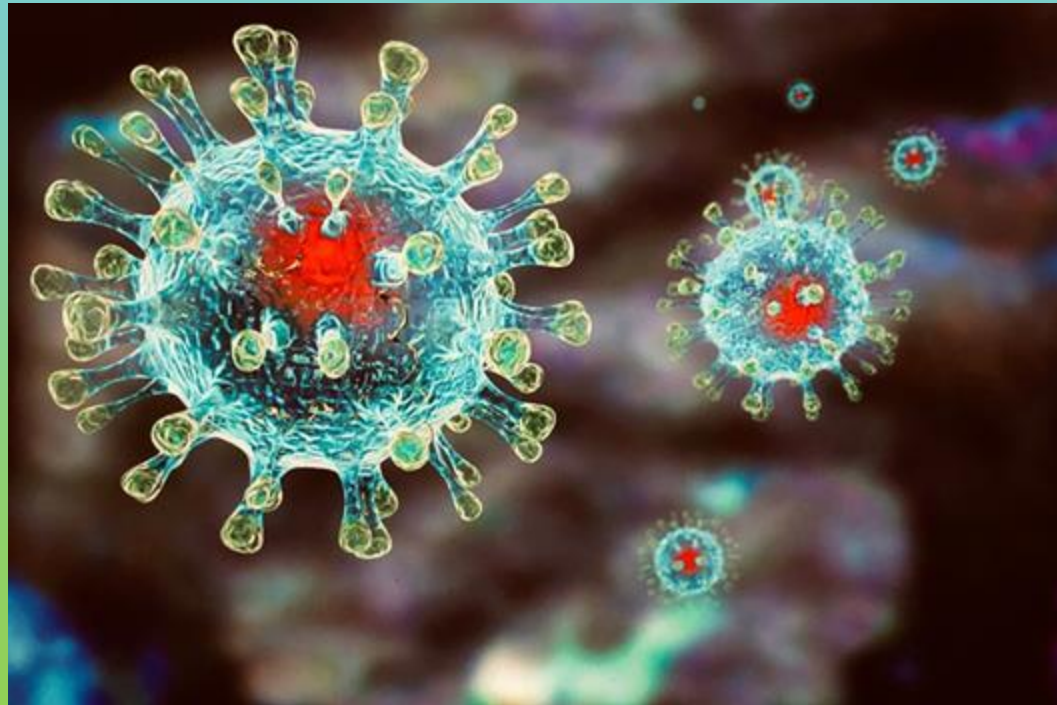


# «Профилактика коронавирусной инфекции и ОРЗ у школьников»



# 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 коронавируса 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 носа



**ПРАВИЛА  
ПРОФИЛАКТИКИ  
НОВОЙ  
КОРОНАВИРУСНОЙ  
ИНФЕКЦИИ**

**ЗАЩИТИ СЕБЯ**



**З**акрывайте рот и нос при чихании и кашле



**А**нтисептиками и мылом с водой обрабатывайте руки и поверхности



**Щ**еки, рот и нос закрывайте медицинской маской



**И**збегайте людных мест и контактов с больными людьми



**Т**олько врач может поставить диагноз – вызовите врача, если заболели



**И**спользуйте 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 спиртосодержащими 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



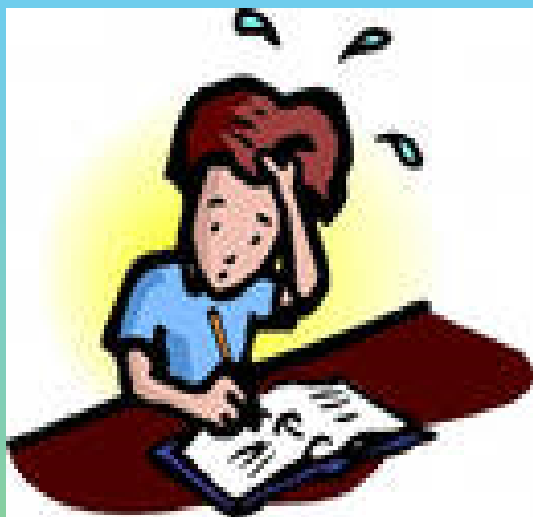
# МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ



- 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 л



# 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



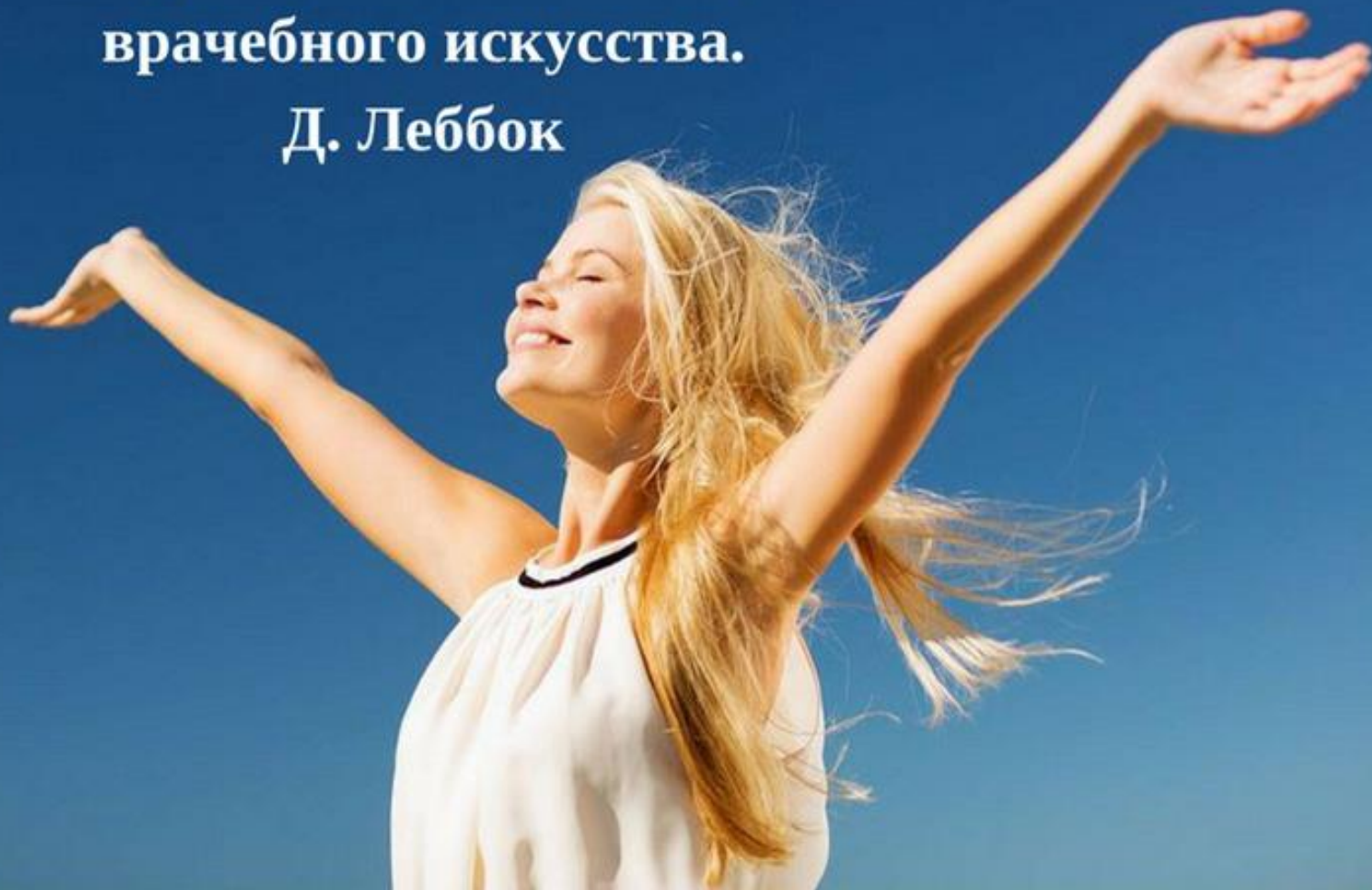
## Здоровый образ жизни:

- 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!**