

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!

Основные симптомы

- ✦ Повышение температуры, кашель;
- ✦ Головная боль;
- ✦ Ломота в теле;
- ✦ Заложенность носа;
- ✦ Боль в горле;
- ✦ Озноб;
- ✦ Чувство усталости.



Избегайте контактов с лицами, имеющими признаки заболевания



Сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте



Носите медицинскую маску (марлевую повязку)



Регулярно после посещения мест общественного пользования мойте руки с мылом или протирайте их специальным средством для обработки рук, промойте нос теплой водой



Осуществляйте влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении



Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность)



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ: 8 ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ ШКОЛЬНИКА

Перед выходом в школу проверь в портфеле наличие антисептических салфеток

Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высморкал нос, покашлял или чихнул). Протирай салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.



Учись прикрывать нос при чихании и кашле

При чихании и кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки. Береги здоровье окружающих людей.



Обрати особое внимание на подбор одежды

Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохлаждайся. В школе надевай сменную обувь.



Что делать на переменах

На переменах выполни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастику для глаз. Выходи из класса: организованно – для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.



Ежедневно измеряй температуру тела

При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, где взрослые с помощью бесконтактного термометра измерят тебе температуру тела. Если она будет выше 37,0 С, тебе окажут медицинскую помощь.



Питайся рационально

Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения. Перед едой не забывай мыть руки. Съедай всё, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.



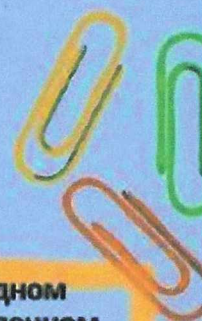
Занимайся в одном кабинете, закрепленном за классом

Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики.



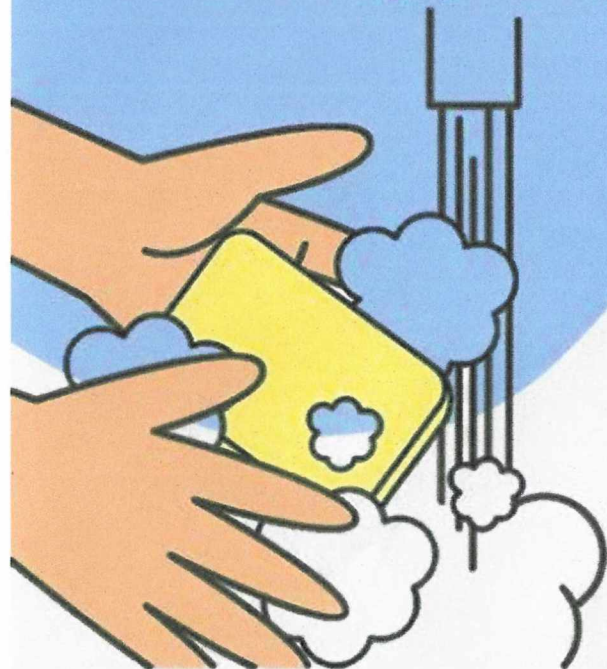
Правильно и регулярно мой руки

Руки намывай и мой под теплой проточной водой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой. Тщательно вымывай ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей. Ополаскивай руки. Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.





О ЗНАЧЕНИИ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ **КОРОНАВИРУСА**



Методика мытья рук

1. Снимите украшения, закатайте рукава.
2. Смочите руки в теплой воде.
3. Тщательно намыльте руки.
4. Промойте их с тыльной стороны.
5. Промойте места между пальцами.
6. Отдельно промойте большие пальцы.
7. Промойте складки и кожу под ногтями.
8. Растирайте центр ладоней.
9. Обильно ополосните.
10. Просушите руки полотенцем.



КОГДА МЫТЬ РУКИ

ДО:

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

ПОСЛЕ:

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- Ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любимыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой
- Поездки в общественном транспорте



ГБУЗ "ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

ВЕРОЯТНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МАСОК

