

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✔ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✔ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✔ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✔ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✔ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✔ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✔ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✔ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✔ ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV



КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

ВАЖНО

- Меняйте маску на новую каждые 2-3 часа или чаще
- Выбрасывайте маску в урну сразу после использования
- После прикосновения к использованной маске тщательно вымойте руки с мылом
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

- повторно использовать маску



ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ
ГИГИЕНОЙ РУК И КВАРАНТИННЫМИ
МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ
БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО
ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА
2019- nCoV



КОРОНАВИРУС В ЦИФРАХ И ФАКТАХ

- **Коронавирус** – возбудитель ОРВИ, при которой отмечается ядро выраженных интоксикации организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.
- **Коронавирусы** были открыты в 1960-х годах, свое название получили из-за наличия ворсинок на оболочке, напоминающих видные солнечную корону во время затмения.
- Вызывает респираторные инфекции.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ?

СПОСОБЫ ПЕРЕДАЧИ

Вirus передается воздушно-капельным путем – от заболевшего человека частички патогенных микроорганизмов переносятся при чихании или кашле. При этом шансы заразиться от заболевшего оцениваются в 50%. Врачи говорят о достаточно ограниченной передаче вируса от человека к человеку.

СИМПТОМЫ:

Профузный острый ринит – основной симптом, проявляющийся на вторые сутки; сначала отмечается обильное выделение из носа водянистого характера, чуть позже он становится слизистым.



заложенность
носа



покашливание



боль/жжение
в гортани



повышение
температуры
тела; может быть
умеренным



ПРИЗНАКИ ИНТОКСИКАЦИИ:



небольшая
слабость



легкий
озноб



бледность
кожи



чувство ломоты
в конечностях



появление
белого налета
на языке

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ТЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНИ



Острый вирусной инфекции, вызванной коронавирусом, длится около 5-7 дней.

ОСЛОЖНЕНИЯ

Если игнорировать тревожные симптомы, развиваются следующие осложнения:

менингоэнцефалит – воспаление оболочек и вещества головного мозга, а также спинного мозга, приводящие к параличу, инвалидности и летальному исходу

инфекция

ателектазы
пневмония

У детей могут отмечаться проблемы с ЖКТ



атит

синуситы

бронхит

миокардит –
воспаление сердечной
мышцы, приводящее
к сбою в работе органа

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Прививок от коронавируса на данный момент не существует. Предупредить заражение можно простыми мерами:



соблюдение личной гигиены – частое мытье рук и отказ от приема пищи на улице



отказ от посещения массовых мероприятий, особенно в местах, где зафиксированы случаи заболевания



правильное использование масок для лица



укрепление иммунитета

Всё важное о гриппе

Грипп передаётся воздушно-капельным путём и через «грязные руки».

6-48 часов проходит от заражения до появления первых симптомов.

ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ



- не здоровайтесь за руку
- держитесь подальше от кашляющих и чихающих

- полноценно питайтесь
- высыпайтесь
- принимайте витамины и рыбий жир

- избегайте мест скопления людей



У ВАС ГРИПП, ЕСЛИ



резко поднялась температура (до 38-40 градусов)



резко возникли головная боль, светобоязнь, резь в глазах, ломота в мышцах и суставах



сильный кашель

ПРИ УХОДЕ ЗА БОЛЬНЫМ

как можно чаще проветривайте комнату



ежедневно проводите влажную уборку



не приближайтесь к больному ближе, чем на 1 метр, после общения с ним вымойте руки и промойте нос.

