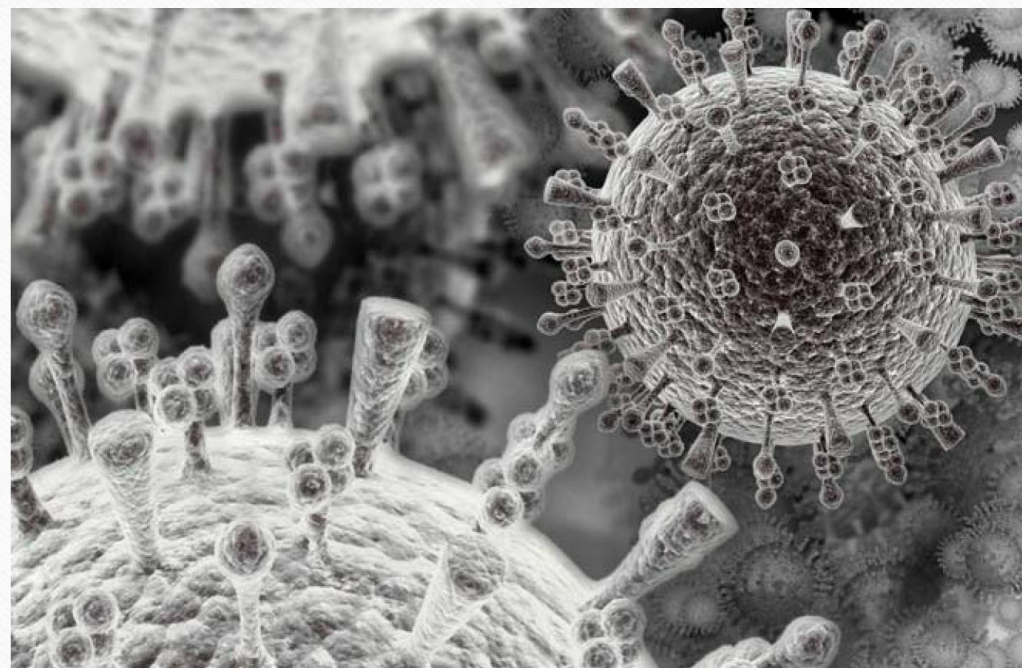
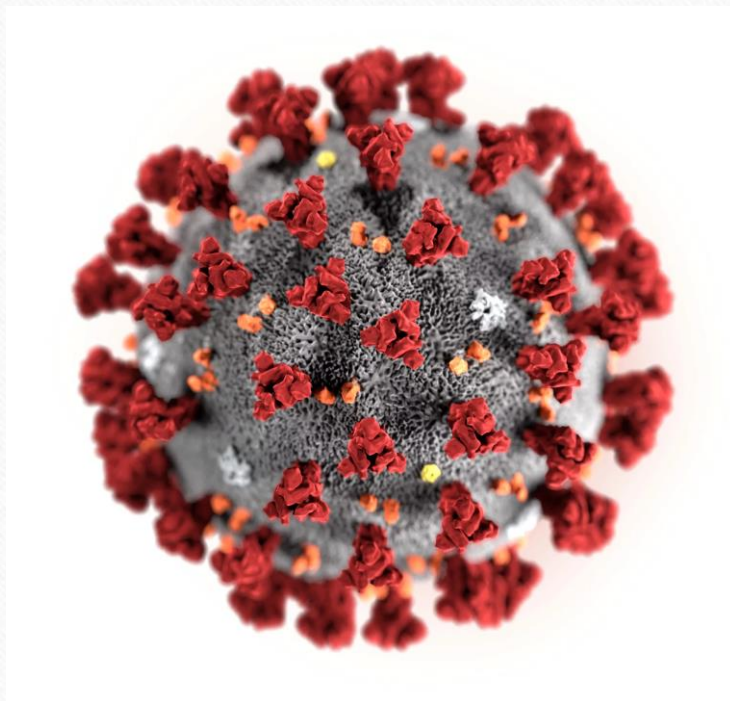


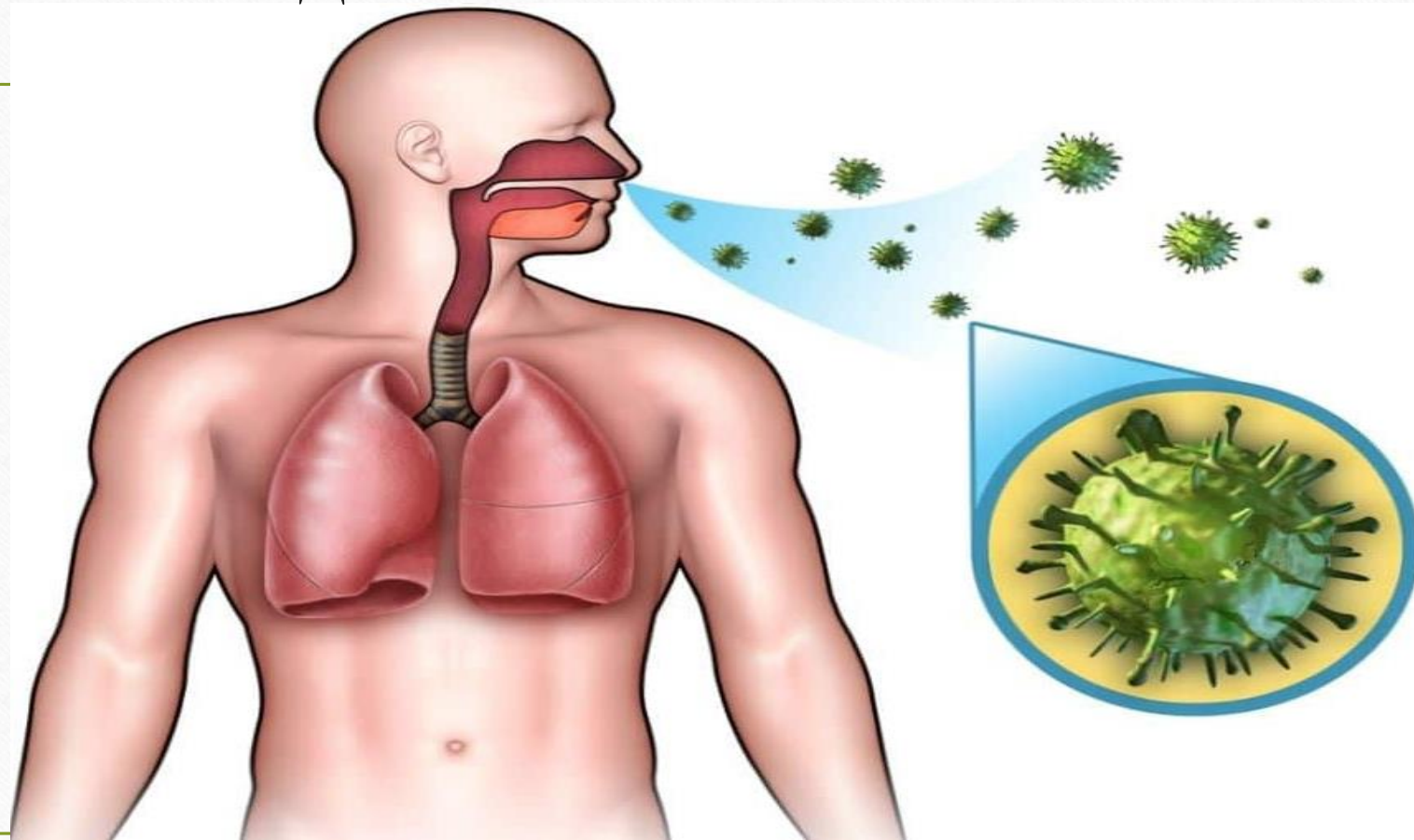


**Профилактика
гриппа и ОРВИ**

Более 200 вирусов могут быть причиной возникновения ОРВИ



Респираторные вирусы поражают органы дыхательной системы



Грипп, COVID-19



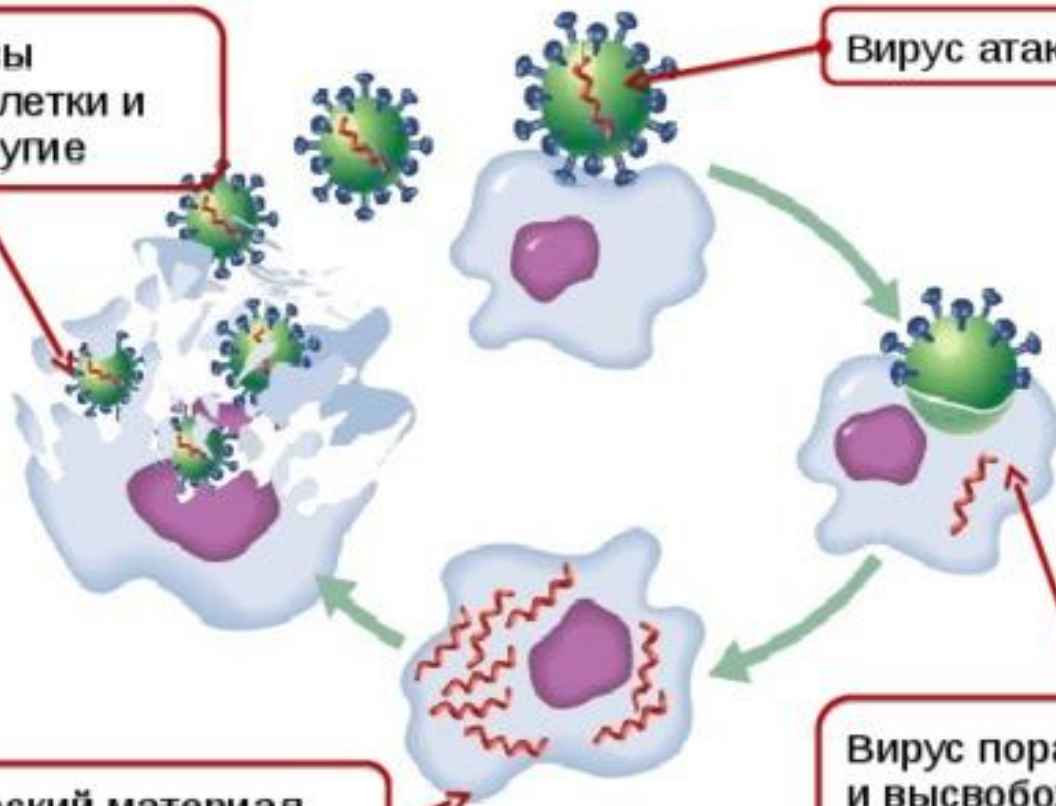
Цикл развития вируса

Новые вирусы
выходят из клетки и
заражают другие

Вирус атакует клетку

Вирус поражает клетку
и высвобождает
генетический материал

Генетический материал
вируса размножается



Пути передачи



КАШЕЛЬ,ЧИХАНИЕ
(ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ)



**ПРИКОСНОВЕНИЕ К ЛИЦУ,
ГЛАЗАМ,НОСУ, РТУ**



РУКОПОЖАТИЕ



УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ



**КОНТАКТ С
ЗАГРЯЗНЕННЫМИ
ПОВЕРХНОСТЯМИ**

Симптомы гриппа и других ОРВИ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



БОЛЬ В ГОРЛЕ



ВНЕЗАПНОЕ
ПОВЫШЕНИЕ
ТЕМПЕРАТУРЫ
(ОБЫЧНО ВЫШЕ 38,3°C)



ОЗНОБ, ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ, ЛОМОТА
В ТЕЛЕ, СЛАБОСТЬ



ЗАЛОЖЕННОСТЬ
НОСА, НАСМОРК

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**

Ежегодно прививай – иммунитет свой повышай!



Основным
средством
профилактики

ГРИППА

является

ВАКЦИНАЦИЯ

УСПЕЙ ПРИВИТЬСЯ!

На сегодняшний день в Российской Федерации зарегистрировано 11 противогриппозных вакцин. Вот только некоторые из них.

- Инактивированные сплит-вакцины Флю-арикс (Бельгия); Ваксигрип (Франция); Бегривак (Германия).
- Инактивированные субъединичные вакцины: Инфлювак (Нидерланды), Агрипталь S1 (Италия), Гриппол (Россия).



Речёвки о прививках

- **Я прививки не боюсь, если надо – уколюсь.**
- **Тот, кто делает прививку, забывает о врачах!**
- **Нам не нравится болеть, мы хотим гулять и петь!**
- **Если сделаешь прививку, то не будешь ты болеть.**



Правила личной гигиены





1-й этап:

Ладонь к ладони. Внимание:
включая запястья



2-й этап:

Правая ладонь на тыльной
стороне левой кисти, затем
левая ладонь на тыльной
стороне правой кисти

meduniver.com



3-й этап:

Ладонь к ладони. Внимание:
включая запястья



4-й этап:

Пальцы сплетены, наружная
их сторона соприкасается
с противоположной ладонью



5-й этап:

Протирание большого пальца
круговыми движениями
в кольцо из левой ладони
и наоборот



6-й этап:

Круговые втирающие движе-
ния в одну и другую сторону
кончиками сомкнутых паль-
цев правой руки по левой
ладони и наоборот







COVID-19 Как правильно носить маску



1
Держите маску
только
за резинки



2
Расположите маску
белой стороной к лицу,
цветной – наружу



3
Маска должна
закрывать нос,
рот и подбородок



4
Заведите резинки
за уши, проверьте
отсутствие зазоров



5
Металлическую
вставку придавит
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.

НОСИТЕ МАСКУ ПРАВИЛЬНО



- Меняйте маску каждые 2 – 4 часа
- Снимайте маску за ушные петельки
- Не одевайте одноразовую маску повторно, сразу выбрасывайте в мусорное ведро
- Многооборотную маску стирайте, просушивайте и проглаживайте с двух сторон горячим утюгом.



Проветривание и влажная уборка



улучшают качество
воздуха в помещении.



**Нужен теплый
шарф зимой,
Дождевик и
зонт – весной!
Помнить это
постарайся –
По погоде
одевайся!**

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

