

Профилактика ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



*Воспитатель :
Наумова Любовь Владимировна*

Уважаемые родители!



2

- Грипп, коронавирусная инфекция и другие
- острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно болеющих людей
- Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается. Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь.



Каким образом происходит заражение?



3

- Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля разговора. Возможна и контактная передача.

Симптомы

- В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.
- • Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- • Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- Кашель; Насморк или заложенность носа.
Конъюнктивит (возможно) Деорея (возможно)
- В среднем, болезнь длится около 5 дней.
Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.



Профилактика



4



Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска.

Профилактика



5



Комфортный температурный режим помещений;

-Регулярное проветривание, влажная уборка помещений;

-Одежда по погоде.

Профилактика



6



Прикрывайте рот и нос при чихании;
-Избегайте прикосновений к своему рту , носу и глазам ;
-Соблюдайте «дистанцию» при общении

Профилактика



7



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

Профилактика



8

Моем руки правильно

СПРАВОЧНИК РУКОВОДИТЕЛЯ
ДОШКОЛЬНОГО
учреждения

1



Ладонка
об ладонку

2



Между
пальчиков

3



Тыльные
стороны ладоней

4



Моем
пальчики

5



Моем пальчики
с внешней стороны

6



Трем ногти
об ладонь

7



Моем
запястья

8



Смываем мыло,
вытираемся насухо

Профилактика



9



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

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ:

- Достаточный сон;
- Правильное питание;
- Закаливание;
- Физическая активность



- Правильно используйте медицинскую маску

ПРАВИЛА ПО НОШЕНИЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ.

1. Маска должна быть надежно закреплена.

При наличии вшитого крепления в области носа, следует плотно пригнать по спинке носа.

2. Маска должна плотно прилегать к лицу.

Необходимо закрывать не только рот, но и подбородок и нос.

3. При использовании маски необходимо избегать прикосновения к ней.

4. Менять маску на новую/чистую необходимо не реже 2 часов или чаще, если маска стала сырой/влажной.



5. Многократная маска после использования стирается и проглаживается утюгом с обеих сторон.

6. Перед снятием многократной маски необходимо помыть руки и аккуратно снять за петли.

Одноразовые маски повторно не используются – их необходимо утилизировать.

7. Маска необходима:

- находиться в местах массового скопления людей;
- общественный транспорт
- в помещении, где есть больной человек.



Я ЗАБОЛЕЛ. Что делать?

12

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



Если в доме больной?

13

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



Будьте здоровы

14

