|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ***  ***ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ***  ***МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ***  *Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.*  *Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:*  *- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;*  *- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;*  *- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;*  *- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.* |  | **ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**    http://fs1.ppt4web.ru/images/95232/149388/640/img3.jpg  **Здоровый образ жизни**  повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. | %D0%94%D0%9E%D0%9A%D0%A2%D0%9E%D0%A0-%D0%90%D0%99%D0%91%D0%9E%D0%9B%D0%98%D0%A2 | *Филиал МАУ ДО «Сорокинский центр развития ребенка детский сад №1» -«Сорокинский центр развития ребенка – детский сад №2»*  **"Профилактика**  **гриппа и**  **коронавирусной инфекции"**          Консультант службы «Точка опоры» Ермолаева О.Н.  ***2020 год*** |
| *ПРАВИЛО 1.*  ***ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ***    *Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.*  *Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.*  *Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.*  image003_103 |  | *ПРАВИЛО 2.*  ***СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ***  *Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.*  *Избегайте трогать руками глаза, нос или рот.*  ***Вирус гриппа и коронавирус*** *распространяются этими путями.*  *Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.*  https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=2b4d9123e35ed25d84664bd560ee1655-l&n=13 |  | ПРАВИЛО 3.  **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ**  **ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**    *Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.*  *grippСледуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.*    СИМПТОМЫ ГРИППА  КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ *высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.*  *В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.* |