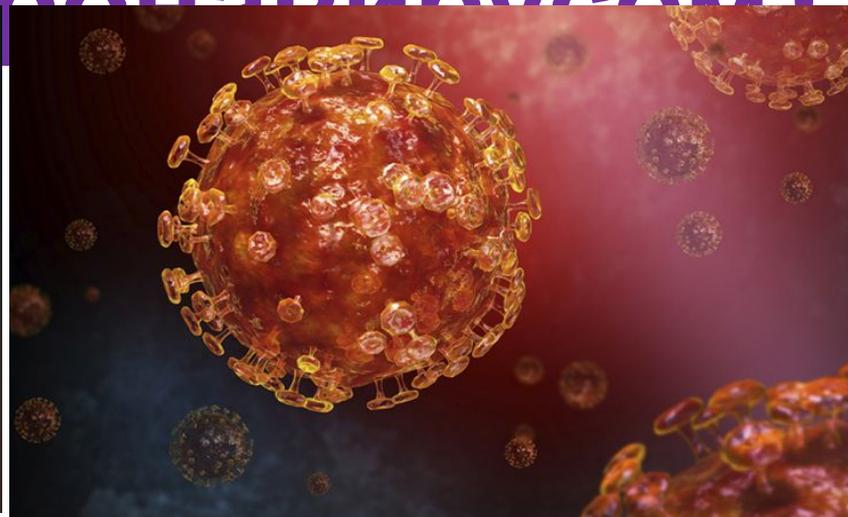
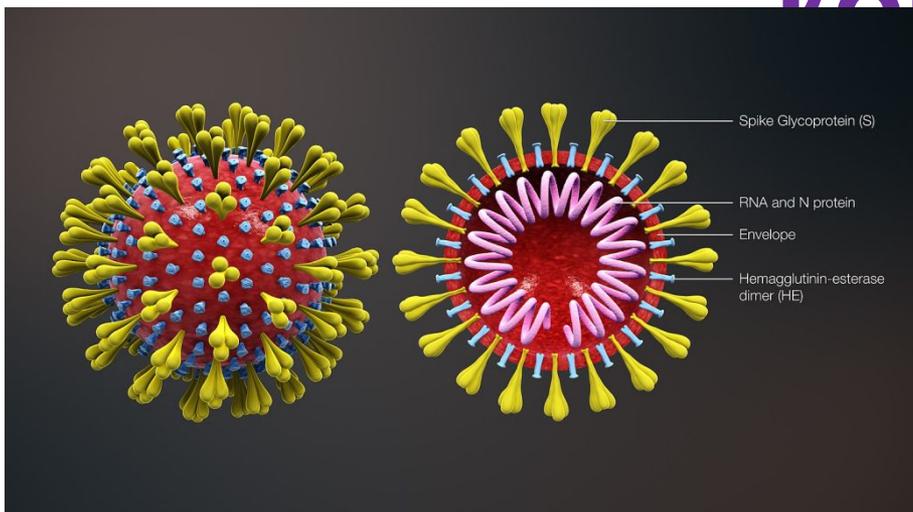


Министерство образования и науки Луганской Народной Республики  
ГБОУ СПО ЛНР «Краснодонский горный колледж»

# Как защитить себя от заражения

## коронавирусом?



Классный час

Подготовила: классный руководитель группы 2  
ВГ Илюхина Т.В.

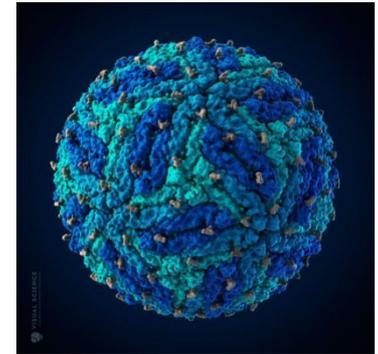
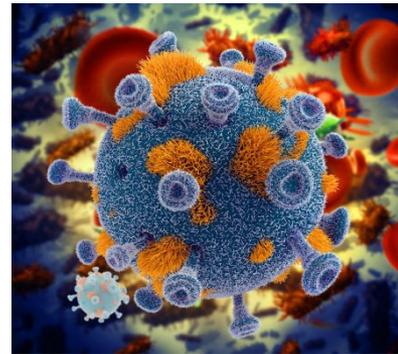
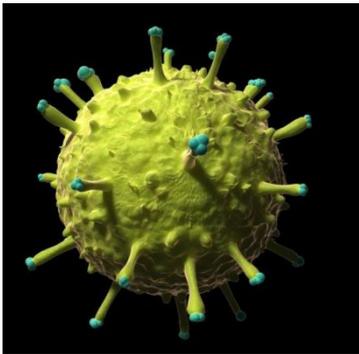
# Что такое коронавирусы?

- **Коронавирусы** — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку.
- Изначально, нынешняя вспышка эпидемии произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими жи



# ГРИПП, КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ И ДРУГИЕ ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ (ОРВИ)

- Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей
- Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы, обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь.



# Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и / или боль в горле
- **Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.**
- **Вирусы гриппа** размножаются очень быстро — симптомы проявляются через **два-три дня** после заражения, а **коронавирусу** требуется для этого **до 14 дней**.



## Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

- Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска?
- Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели зоны повышенного риска?
- Если ответ на эти вопросы положителен — к симптомам следует отнестись максимально внимательно.



# Каким образом происходит заражение?

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

Возможна и контактная передача.

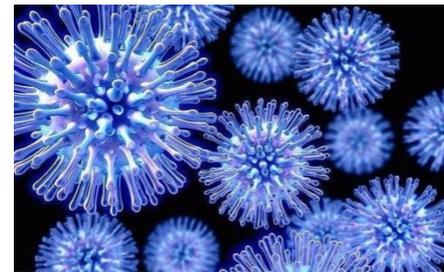
Основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции – вирусная пневмония.



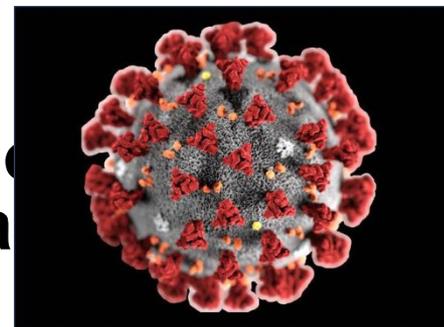
# Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

- Особо тяжело переносят инфекцию **дети и пожилые люди**, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания.
- Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

# Группы риска



- Дети
- Люди старше 60 лет
- Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)
- Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- Беременные женщины
- Медицинские работники
- Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания



# Как защитить себя от заражения коронавирусом?

- **Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.**
- **Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).**
- **Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.**
- **Всегда мойте руки перед едой.**
- **Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.**

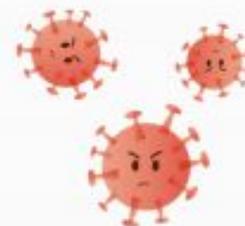
# Как защитить себя от заражения коронавирусом?

- **Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.**
- **Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.**
- **Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.**
- **На рабочем столе регулярно очищайте поверхность и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).**

# Универсальные меры профилактики

- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ВИРУСНОЙ**

# 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

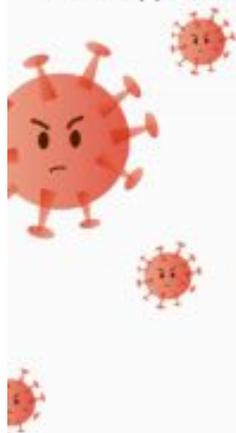
Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

## 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 КАРАНТИННЫМИ  
МЕРАМИ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ  
БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО  
ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ  
И РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА  
2019- nCoV



- Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.

Не прикасайтесь к маске во время использования.

После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.

После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.

Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать



## МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА

**ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

- ✓ **КОГДА НАДЕВАТЬ?**  
Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.  
При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.
- ✓ **КАК?**  
Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).  
Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.
- ✓ **ВАЖНО!**  
Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу.
- ✓ **КАК ЧАСТО?**  
Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).  
Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.
- ✓ **УТИЛИЗАЦИЯ**  
Выбрасывайте маску сразу после использования.
- ✓ **СКОЛЬКО РАЗ?**  
Медицинскую маску используют однократно.
- ✓ **ПОМНИТЕ!**  
В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ.

egomacrosportrehabzoo.ru

