

5 правил профилактики гриппа и коронавирусной инфекции

отдел воспитательной работы ФГБОУ ВО “ВГСПУ”
Информация подготовлена по материалам Роспотребнадзора

Правило №1

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) УДАЛЯЕТ ВИРУСЫ!

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



1 Намочите руки



2 Нанесите мыло
Продолжительность
намыливания 20 секунд



3 Вспеньте мыло



4 Потрите тыльные
стороны ладоней



5 Потрите между
пальцами,
сложив ладони



6 Потрите пальцы,
сложив руки в
замок



7 Потрите большие
пальцы



8 Потрите под
ногтями



9 Смойте мыло



10 Вытрите руки
бумажным или
личным полотенцем
насухо



11 Закройте кран с
помощью
одноразовой
салфетки



12 Теперь ваши
руки чистые!

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 (слайд 5)

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями (слайд 6)

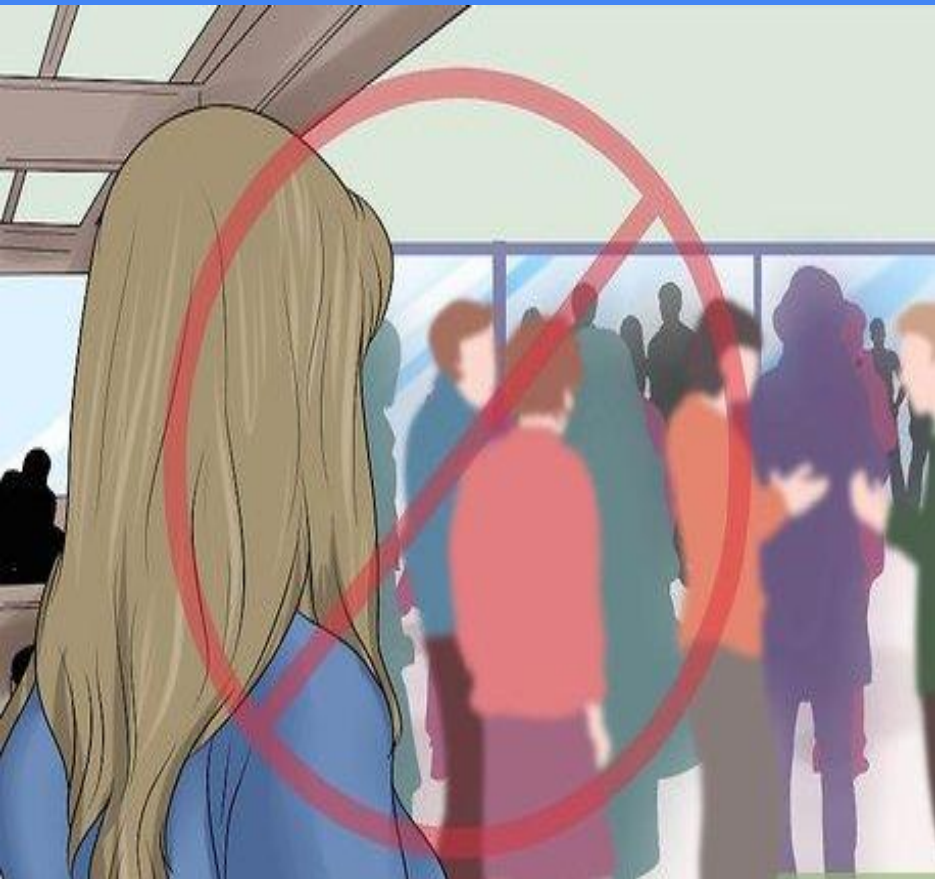
При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать (слайд 5)

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания (слайд 6)



СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ





Правило №3 ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

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.



Правило №4

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

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.

ОДНОРАЗОВАЯ МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



Плотно прижать
к лицу



Сменить через
2-3 часа или
при намокании



Не касаться
внешней стороны
маски



Упаковать
в отдельный
пакет и выбросить



Вымыть руки
после утилизации

МНОГОРАЗОВАЯ МАСКА (МАРЛЕВАЯ ИЛИ ТКАНЕВАЯ)



Заменить через
2-3 часа
или при намокании



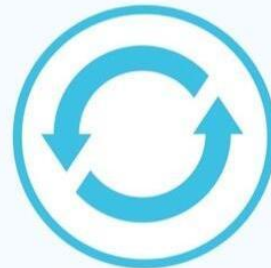
Выстирать
с моющим средством
(t не менее 60 C°)



Обработать
паром



Прогладить
горячим утюгом



Использовать
повторно

ПОМНИТЕ: маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (самоизоляция, частое мытье рук, дезинфекция)

Правило №5

**ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ
ЗАБОЛЕВАНИЯ
ГРИППОМ,
КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и
срочно обращайтесь к
врачу.

Следуйте предписаниям
врача, соблюдайте
постельный режим и
пейте как можно больше
жидкости.

**НЕ занимайтесь
самолечением!!!**

"Существует только одна форма инфекции, которая распространяется быстрее, чем вирус. И это — страх.

Дэн Браун

Спасибо!

Контактная информация:

Отдел воспитательной
работы ФГБОУ ВО "ВГСПУ"

ovr_vspu@mail.ru

ovr@vspu.ru

т. 8 (8442) 23-12-39

Будьте  здоровы