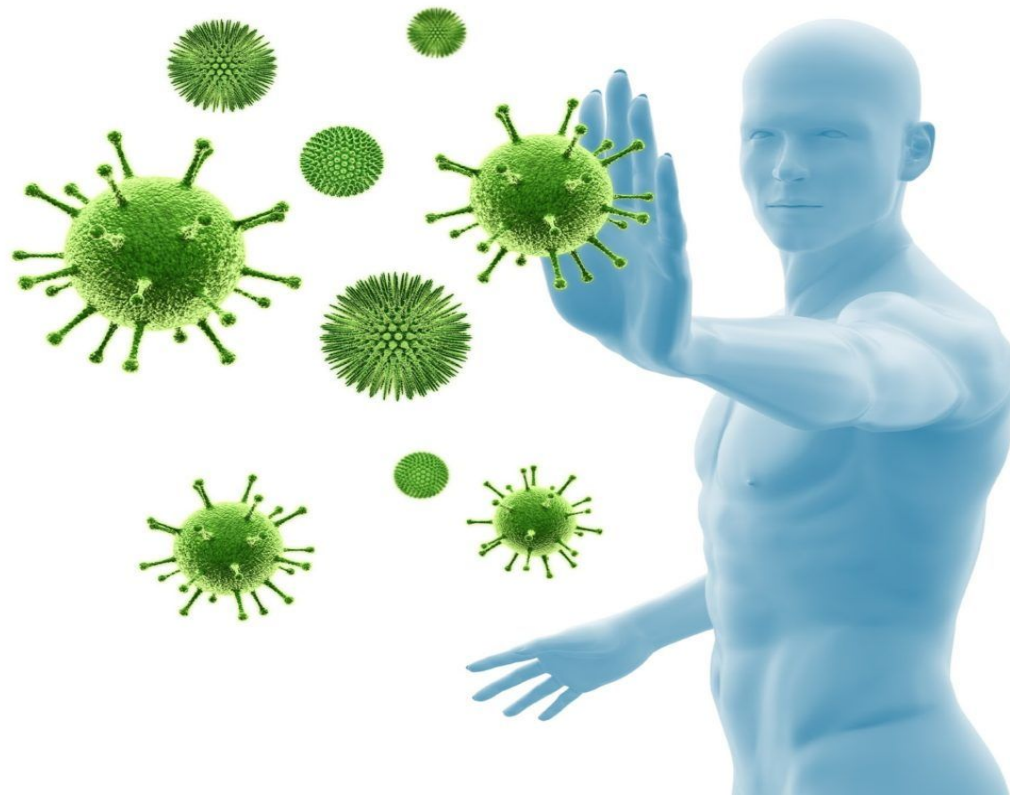
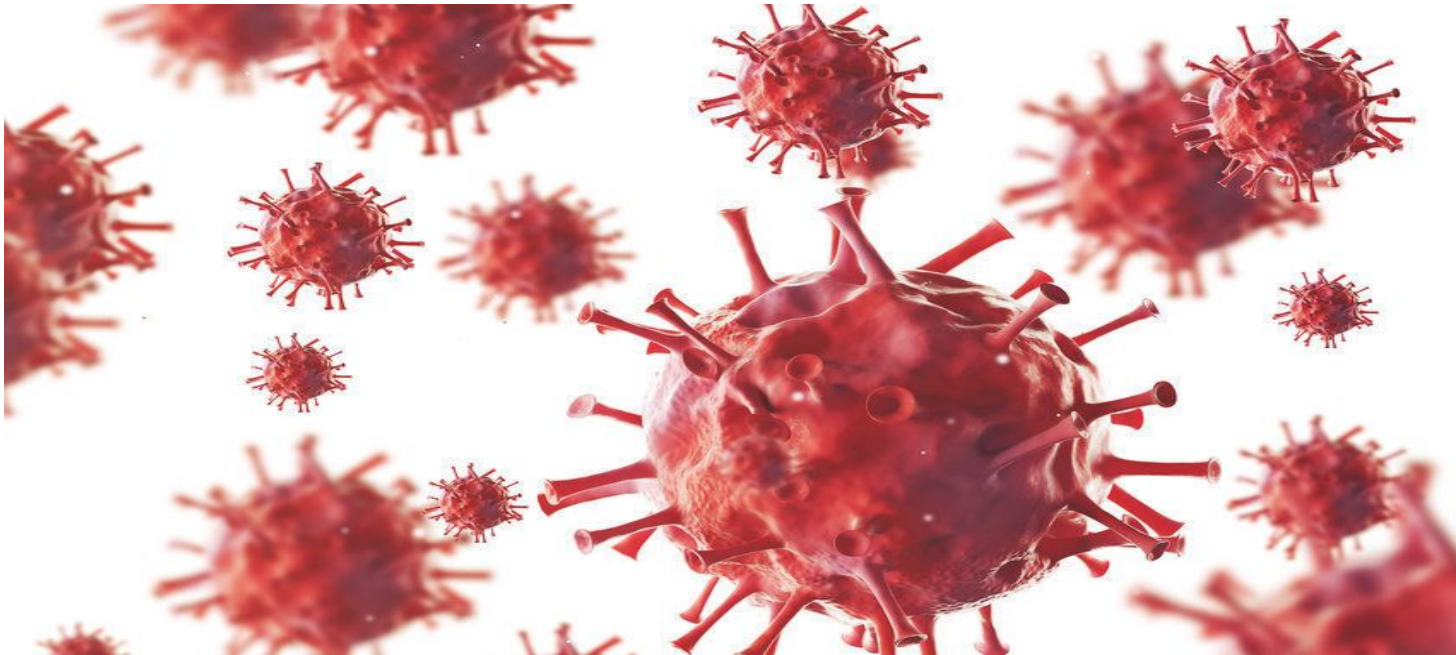


Коронавирус. Как от него защититься.



Презентацию подготовила Жилкина
Алёна

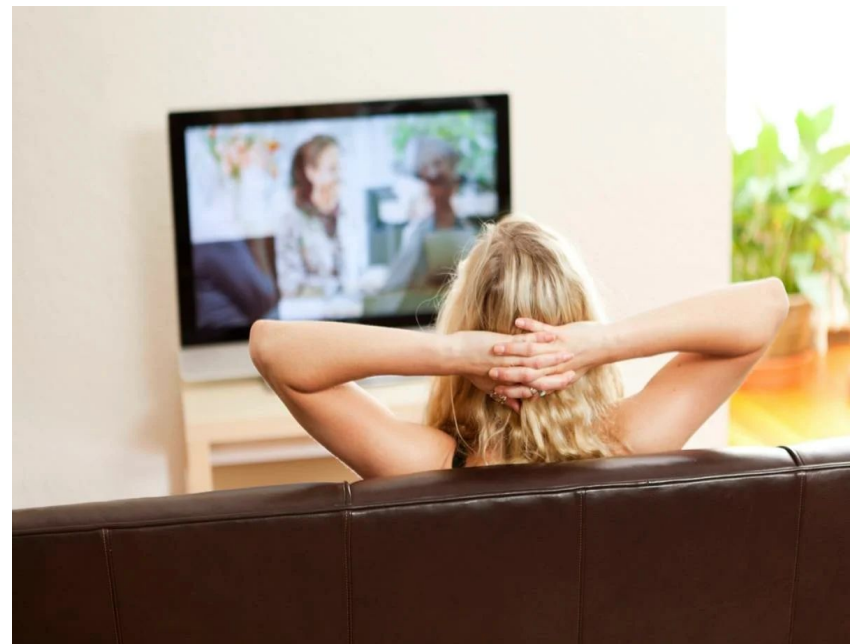
Что такое коронавирус?



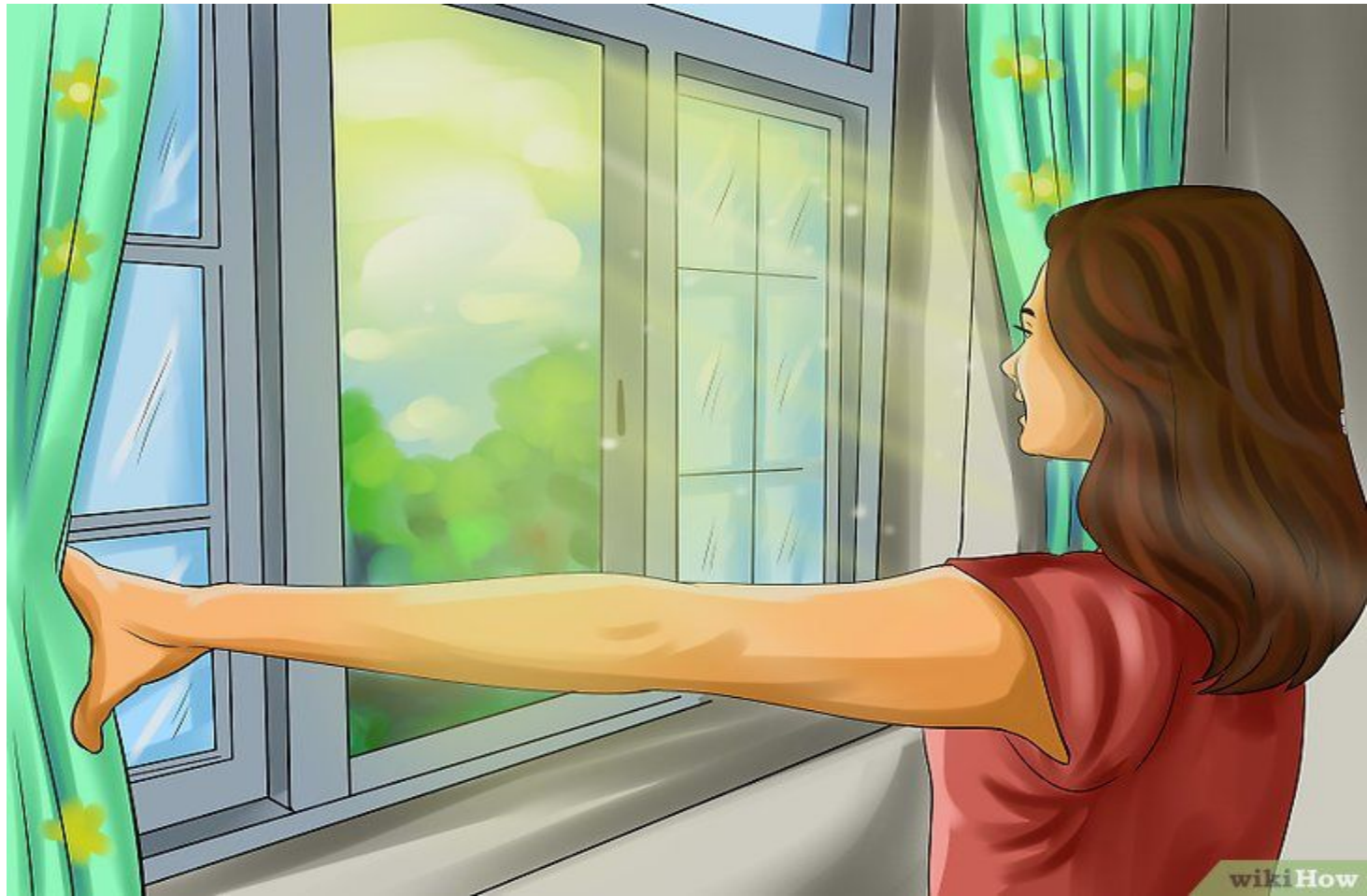
Коронавирусы — это семейство РНК-содержащих вирусов, которые чаще всего вызывают заболевания у животных, а некоторые из них — у людей. У людей инфекция обычно протекает в легкой форме с симптомами ОРВИ, не вызывая тяжелых осложнений.

Простые правила , которые следует соблюдать:

- 1. Соблюдайте самоизоляцию , так вы обезопасите и себя , и своих близких , с которыми вы живёте .В предоставленное свободное время можно заняться тем , на что до карантина не хватало времени. Например ,заняться спортом , посмотреть сериал или прочитать книгу.



2. Проветривайте квартиру(дом), чтобы в воздухе в помещении оставался чистым и свежим.



Если вам всё же пришлось нарушить карантин
,то:

3. При выходе из дома одевайте медицинскую маску. Убедитесь что нет зазоров в области носа. Как только маска станет сырой ,замените её новой и не используйте одноразовые маски несколько раз.



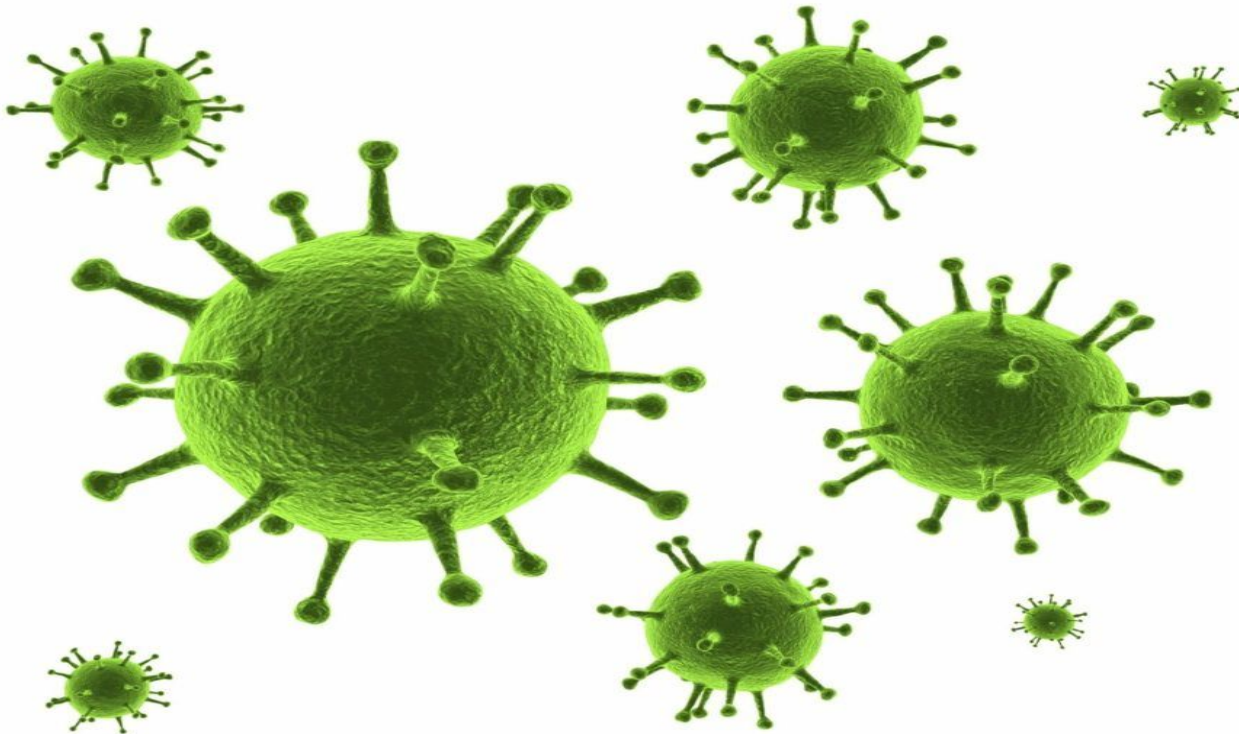
разу выкидывать.

4. Старайтесь меньше прикасаться руками к поверхностям, дабы избежать заражения.



5. Не трогайте лицо на улице .

Руки касаются многих поверхностей ,на которых может присутствовать вирус, и когда руки контактируют с лицом ,вирус может попасть таким образом в организм.



6.Избегайте телесных контактов с людьми .
Избегайте рукопожатий , объятий , поцелуев.



7.Избегайте массовых скоплений людей , так как там выше вероятность заразиться.



8. Соблюдайте дистанцию метр в общественных местах.



Кашляя или чихая , человек, болеющий COVID-19, распространяет вокруг себя мельчайшие капли , содержащие вирус, следовательно ,если вы слишком близко к такому человеку , то можете от него заразиться

9. Соблюдайте правила респираторной гигиены



При кашли или чихании закрывайте рот сгибом локтя или салфеткой , сразу после воспользуйтесь антисептиком.

10. По возвращению домой тщательно мойте руки.



Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их мылом. Если на руках есть вирус, то обработка рук антисептиком или мытьё их с мылом убьёт его. Руки нужно мыть в течение 60 секунд.

11. При первых симптомах простуды — оставайтесь дома, не заражайте других. При появлении одышки на фоне простуды — вызывайте врача.



12. Проводите влажную уборку.



Вирус попадает в организм через слизистую носа ,рта ,глаз . Сухая слизистая больше подвержена поражению вирусом.

С карантином у людей появилась уйма свободного времени ,но не все знают куда его потратить.



Вы можете попробовать приготовить что-то новое для своей семьи, заняться своим хобби или отсыпаться дни напролёт.

Если вы будете соблюдать хотя бы эти меры предосторожности и советы, вы обезопасите себя и свою семью от этого заболевания.

Соблюдайте режим самоизоляции и будьте



ИСТОЧНИКИ:

1. <https://www.who.int/>