



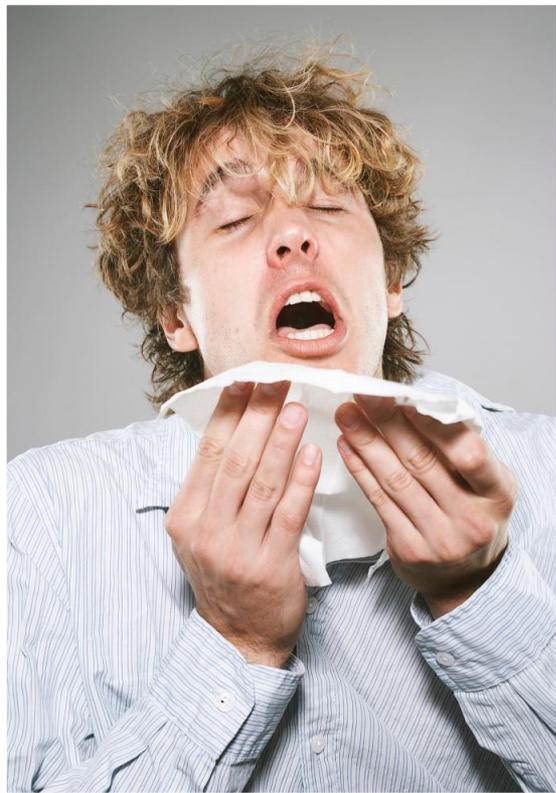
Профилактика ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции

для родителей



Поздеева О.С., главный внештатный специалист-эксперт
по инфекционным заболеваниям у детей МЗ УР
БУЗ УР «РЦМП «Центр общественного здоровья» МЗ УР»

Что такое ОРВИ?



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это группа заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, при которых отмечается острое поражение различных отделов дыхательной системы с обязательным наличием респираторных симптомов (кашель, насморк, охриплость голоса и др.) и необязательным повышением температуры тела разной степени выраженности.



Что такое грипп?

Грипп - острая респираторная инфекция, вызываемая вирусами типов А, В и С, протекающая с развитием интоксикации и поражением эпителиальных клеток верхних дыхательных путей, чаще трахеи. Заболевание склонно к быстрому распространению.

Профилактика ОРВИ и гриппа



**Выделяют
2 вида
профилактики:**

- Неспецифическая профилактика
 - Специфическая профилактика
-



Оставайтесь дома,
если вы заболели!
Не ходите на работу.
Не водите детей
в школу.



Регулярно
проветривайте
помещение!

Не занимайтесь
самолечением!
При первых
симптомах болезни,
обратитесь к врачу.

Регулярно мойте
руки!
Не трогайте лицо
немытыми руками!



НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА



Избегайте
объятий,
поцелуев,
рукопожатий!



НЕТ



НЕТ



ДА

Больной,
надевайте
маску для
защиты
здоровых!



Избегайте мест
массового
скопления
людей!



Прикрывайте нос и рот
одноразовыми салфетками,
когда кашляете или чихаете!

Немедленно выбрасывайте
использованные салфетки.





Рациональное питание ребенка

- Рацион ребенка должен быть сбалансированным по белкам, жирам и углеводам.
- Также в рацион ребенка в период подъема заболеваемости следует добавить продукты, такие как болгарский перец, морковь, миндаль, чеснок, черный шоколад, нежирные сорта рыбы, лимон, больше свежих овощей и фруктов.



Закаливание

- Это один из способов неспецифической профилактики.
- Закаливание помогает иммунитету ребенка адаптироваться к меняющимся факторам окружающей среды.
- Выделяют виды закаливания:
 - закаливание воздухом
 - водное закаливание



Правила закаливания:

- частые проветривания помещения, в котором находитесь вы и ваш ребенок;
- постепенное начало при водном закаливании, начиная со стоп;
- не злоупотреблять холодной водой, начинать с воды 30-32 градусов, постепенно снижая ее каждые 2-3 дня на 2 градуса.

Физические нагрузки

Физические нагрузки являются неотъемлемой частью здоровья ребенка.

К ним относят спортивные и развивающие игры на свежем воздухе, а также прогулки. Они мобилизуют защитные силы организма и поднимают настроение у детей.





СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Вакцинация против гриппа является наиболее эффективной защитой от вируса гриппа.

- Дети должны прививаться ежегодно до начала эпидсезона.
- На сегодняшний день успешно применяются следующие вакцины для детей от гриппа - Ультрикс (Россия), Гриппол плюс (Россия), Флю-М(Россия), Ультрикс Квадри. |



Что такое коронавирусная инфекция?

Коронавирусная болезнь (COVID-19)

является инфекционным
заболеванием,
вызванным недавно
обнаруженным
коронавирусом.

Новый коронавирус (COVID-19)— респираторный вирус.

Он передается главным образом воздушно-капельным путем в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного: например, при кашле или чихании, а также каплей слюны или выделений из носа.

Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки.

В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз грязными руками.



Профилактика коронавирусной инфекции



ПОДДЕРЖИВАЙТЕ
ЧИСТОТУ РУК



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ
СРЕДСТВА



СТАРАЙТЕСЬ
НЕ КАСАТЬСЯ РТА,
НОСА, ГЛАЗ
(НЕОСОЗНАННО МЫ
СОВЕРШАЕМ ЭТО
15 РАЗ В ЧАС)



КОГДА КАШЛЯЕТЕ
ИЛИ ЧИХАЕТЕ,
ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ
(НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ИХ ПОВТОРНО)



ПРОТИРАЙТЕ
ТЕЛЕФОН И
ТЕХНИКУ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
ОДНОРАЗОВУЮ
МЕДИЦИНСКУЮ
МАСКУ
(МЕНЯЙТЕ ЕЕ
КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА)



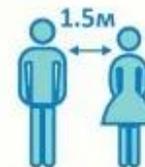
НЕ ЕШЬТЕ
ИЗ ОБЩИХ
УПАКОВОК



СТАРАЙТЕСЬ
НЕ КАСАТЬСЯ
ПОВЕРХНОСТЕЙ
В ОБЩЕСТВЕННОМ
ТРАНСПОРТЕ
И НА УЛИЦЕ



ЧАЩЕ
ПРОВЕТРИВАЙТЕ
ПОМЕЩЕНИЕ



СОБЛЮДАЙТЕ
ДИСТАНЦИЮ 1.5м,
ИЗБЕГАЙТЕ ОБЪЯТИЙ,
ПОЦЕЛУЕВ,
РУКОПОЖАТИЙ



СМОЧИТЕ РУКИ
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ



ВОЗЬМИТЕ
МЫЛО



В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД
ХОРОШЕНЬКО
НАМЫЛЬТЕ РУКИ



СМОЙТЕ
ОСТАТКИ МЫЛА



ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
ПОЛОТЕНЦЕМ

Профилактика: Научите детей правильно мыть руки!

Мыть руки с мылом
вернувшись домой, перед
едой, после посещения
туалета.

После соприкосновений с
ручками дверей, поручнями
в общественных местах,
обработать руки
антисептиком или
тщательно их вымыть.
Необходимо избегать
рукопожатий в этот период.
Не трогать немытыми
руками нос, глаза, рот.

**Будьте здоровы!
Берегите себя и своих близких!**

