|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 ОРВИ;* * *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 путём* |  | **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 | МАДОУ “Детский сад №11”  **"БУДЬТЕ**  **ЗДОРОВЫ!!!"** |
| **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.* * *Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше* * *жидкости.*   gripp  **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.* |