|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.*
 |