

# #СидимДомаЧитаем ПроВирусы.



**От простуды  
верный страж  
ЭТОТ ТОЧЕЧНЫЙ  
массаж**



**На лесной опушке  
Собрались зверушки.  
Кошка всем на удивленье  
Написала объявленье:**



Что такое вирус гриппа?  
Как избежать  
от бронхита?

**«Что такое вирус гриппа?  
Как избежать от бронхита?»**

**Приходи и стар, и мал,  
Всем урок здоровья дам!»**



**Прилетели тут сороки,  
Затрещали белобоки.**

**А одна сидит, молчит,  
Горлышко её болит.**



**Заревел медведь в берлоге.  
Стар он стал. Ворчит в тревоге:**

**«Что нам кошка может дать?»  
Но боится опоздать.**

Вот пришла лиса с лисёнком,





**Ёж с ежихой,**



**Крот с кротёнком.**







**Приползла едва лягушка:  
«Так болит сегодня ушко!»**

Нос не дышит у слонёнка.



Кашель мучает мышонка.





**Ломит тело у моржа.**

**Болят ноги у ежа.**





**«Научи нас, тётя Кошка,  
Помоги нам хоть немножко!»**

**Кошка вывела котят,  
Посадила чинно в ряд.**



**Расскажу я вам, зверята,  
Как ведут себя котята,  
Чтоб не киснуть, не болеть,  
А весь день играть и петь.**





**Все мы знаем, как полезно  
Бегать, прыгать и нырять,**





Кувыркаться, обливаться

И под солнцем загорать.



**Почему же в самом деле  
Даже летом мы в постели?  
Нос не дышит,  
Ломит тело,  
Кашель душит то и дело,**



**Голова болит и ушки,  
И не радуют игрушки  
И пирожное «безе».**



**Одолела  
нас**

**простуда**

**Под**

**названием**

**ОРЗ**



**И летят, летят недели,  
Ну а мы лежим в постели.**

**Потому что к сожаленью,  
Появилось осложненье.**

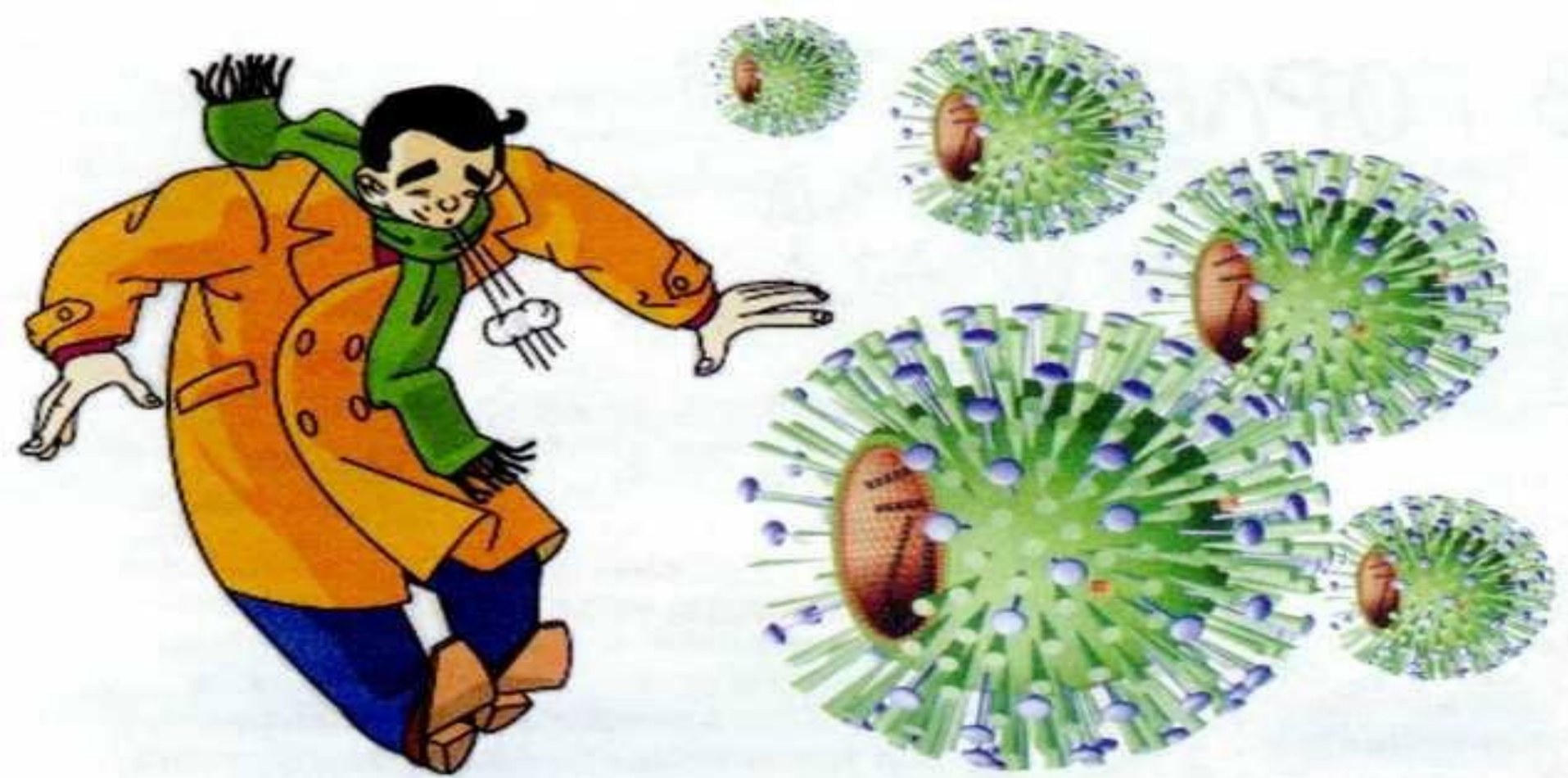


**В сердце шум, в суставах боли,  
Тут заплачешь поневоле.**

**Что такое ОРЗ?  
Знают, видимо, не все.**

**В нашем мире царство есть,  
Жителей его не счесть:  
На земле и там, и тут  
ВИРУСАМИ их зовут.**





**И опасны, и коварны,  
И невидимы они,  
Очень мелкие, но всюду:  
На земле, и под водой,  
В небесах, за облаками,  
У тебя и твоей мамы,**

**И у тётки, и у дяди,  
И у деда с бородой,  
Ежедневный, ежечасный,  
Очень страшный и опасный  
С ним идёт незримый бой.**



**Кашель, насморк и отит  
Лечит пальчик – Айболит.**

**Лисоньки и зайчики,  
Приготовьте пальчики!**





**Мы посмотрим на ладошки,  
Раз, два, три, четыре, пять!  
И покажем, как замочек  
Все мы будем открывать.**

**Ищем пальчиком кружочек,  
Нажимаем на звоночек,  
Девять раз вращаем влево,  
Выгоняем вирус смело.**

**Девять раз вращаем вправо,  
Удирает вирус! Браво!  
Раз, да, три! Да раз, два, три!  
Прочь бегут от нас враги.**



**Носик, носик, тук, тук, тук,  
Ты наш самый лучший друг!  
Не боимся докторов,  
Если ты у нас здоров!**



**Бровки чёрные у нас,**

**Глазки с огоньками.**

**Знаю, в этом вы сейчас**

**Убедитесь сами!**



**Ушко, ушко, ты послушай,  
Что тебе сейчас скажу.  
Чтобы слышало ты лучше,  
Пальчиком я покружу.**



**Щёчки пальчиком нажмём**

**И румянец наведём.**

**Посмотрите как горят,**

**О здоровье говорят.**



**Ямочку сейчас найдём,  
Пальчиком в неё нажмём.  
А потом покружимся,  
С горлышком подружимся.**



**Есть на шейке бугорок.**

**По нему мы скок – поскок.**

**Если даже поскользнёмся,**

**Никогда не ушибёмся.**



**А сейчас погладим ушки.**

**Будем мы всегда послушны.**

**Вырастем здоровыми,**

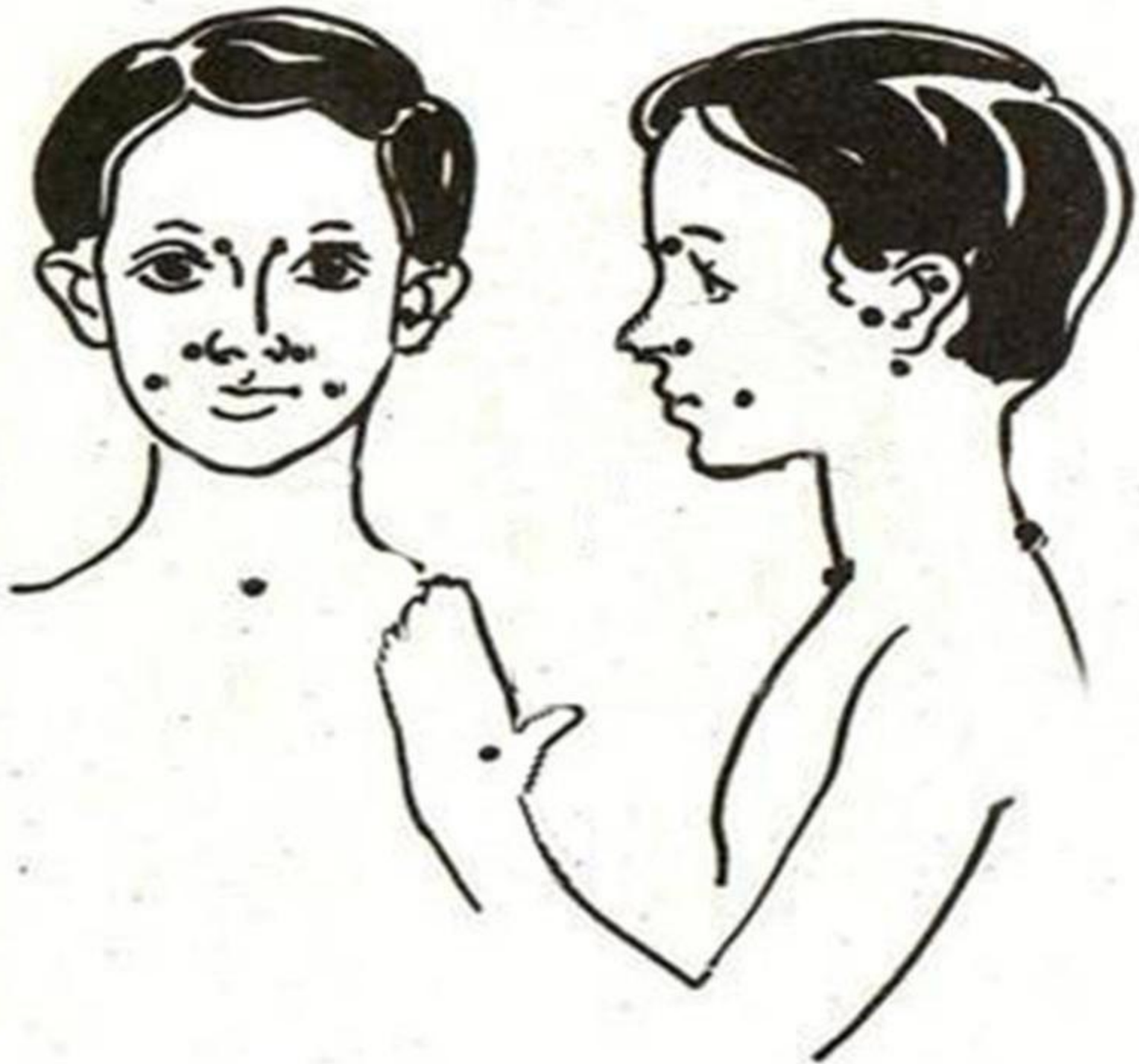
**Бодрыми, весёлыми!**







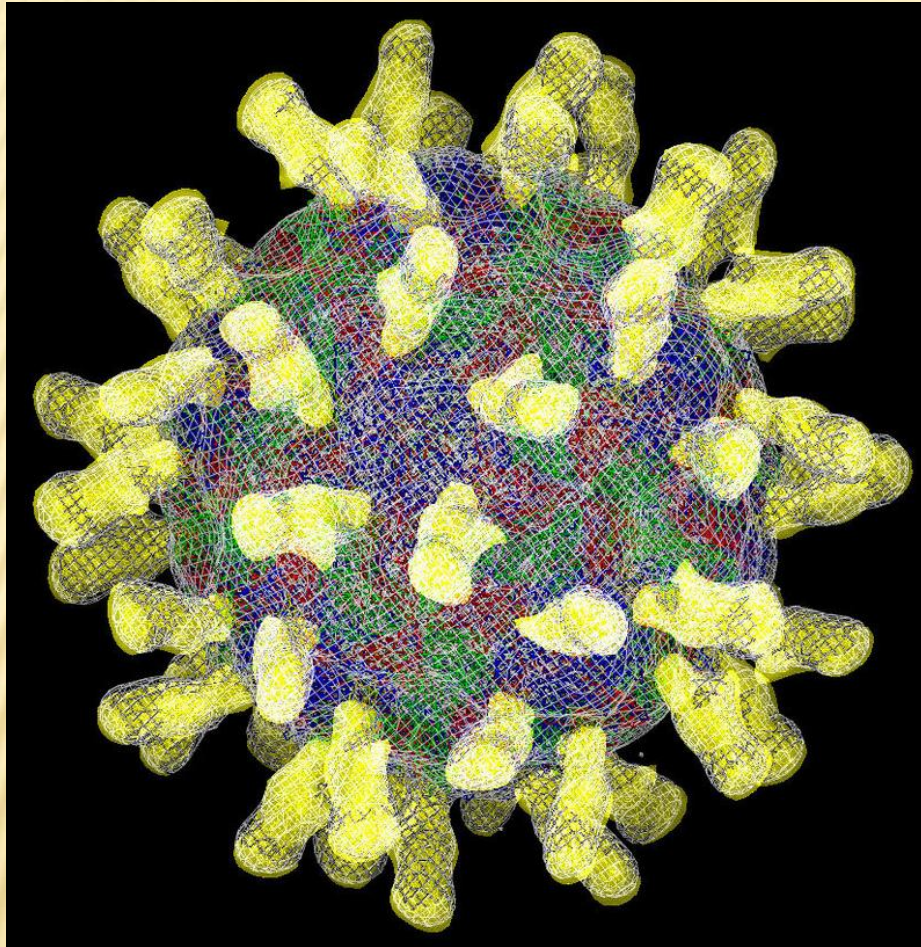




# ГРИПП И ОРВИ

---

- ✘ Стоит коварному вирусу проникнуть в дом, как заболевают все его обитатели.
- ✘ **Грипп** – одна из наиболее тяжёлых вирусных инфекций.
- ✘ Эпидемии гриппа обычно случаются в холодное время года.
- ✘ Зачастую грипп путают с **ОРЗ** (острое респираторное заболевание) или **ОРВИ** (острая респираторная вирусная инфекция)



**ТАК ВЫГЛЯДИТ ВИРУС ГРИППА**

Грипп  
вызывает  
специфически  
й **вирус**,  
поэтому его  
не следует  
путать с ОРЗ  
или ОРВИ.  
Хотя все эти  
заболевания  
имеют ряд  
схожих  
симптомов.

**Словарь :**

**Симптом** –  
проявление  
болезни.

**Вирус** –  
возбудитель  
заболевания.

# КАК ЗАРАЖАЮТСЯ ГРИППОМ?

- ✘ Заражаются гриппом через мельчайшие капельки слюны и мокроты, которые выделяются больным при кашле, чихании и даже при разговоре. Вместе с капельками разлетаются на 1,5 – 2 метра от больного и содержащиеся в них вирусы гриппа.

# СИМПТОМЫ ГРИППА

- ✘ Человек, заболевший гриппом, может назвать не только день, но даже час начала болезни. Слишком остро и бурно развиваются первые признаки болезни: сотрясающий **озноб**, **повышение температуры тела** до 38,5 – 40 градусов. Сильная **боль пронзает голову** в области лба, висков, надбровных дуг. Человек ощущает себя разбитым и беспомощным от **ломоты в мышцах и суставах**. И уже в первый день болезни появляются



# НАСМОРК, ЧИХАНИЕ, КАШЕЛЬ



# ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА



# ОПАСНОСТЬ ГРИППА

- ✘ Грипп нередко вызывает серьёзные осложнения. Особенно он опасен для маленьких детей, так как у них осложнения могут возникать и при лёгкой форме заболевания.

# ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ГРИППА:

ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИКРЫВАЙТЕ НОС И РОТ ПЛАТКОМ



# СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ ПОМЕЩЕНИЙ, ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



---

**ИЗБЕГАЙТЕ ОХЛАЖДЕНИЯ ТЕЛА,  
ОСОБЕННО НОГ. ОЧЕНЬ ВАЖНО,  
ЧТОБЫ НОГИ БЫЛИ ВСЕГДА  
СУХИМИ.**

# ОБЯЗАТЕЛЬНО СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ

В СЛОВАРЬ:

**ВАКЦИНАЦИЯ** - ПРИВИВКА



**УКРЕПЛЯЙТЕ И ЗАКАЛИВАЙТЕ** СВОЙ ОРГАНИЗМ. КАК  
МОЖНО БОЛЬШЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ,  
ЗАНИМАЙТЕСЬ ГИМНАСТИКОЙ И СПОРТОМ. ЗАКАЛЁННЫЕ  
ЛЮДИ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСЯТ ГРИПП, У НИХ РЕЖЕ БЫВАЮТ  
ОСЛОЖНЕНИЯ.

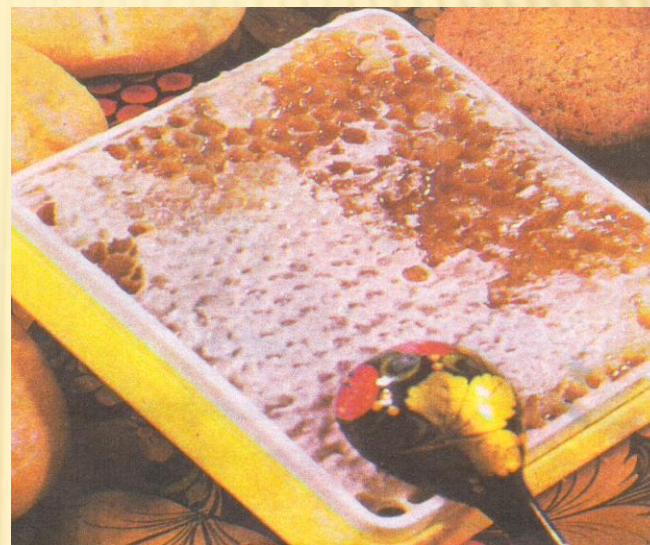




МАЛИНА



МЁД



**ПОЛЬЗУЙСЯ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ  
ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

ЛУК



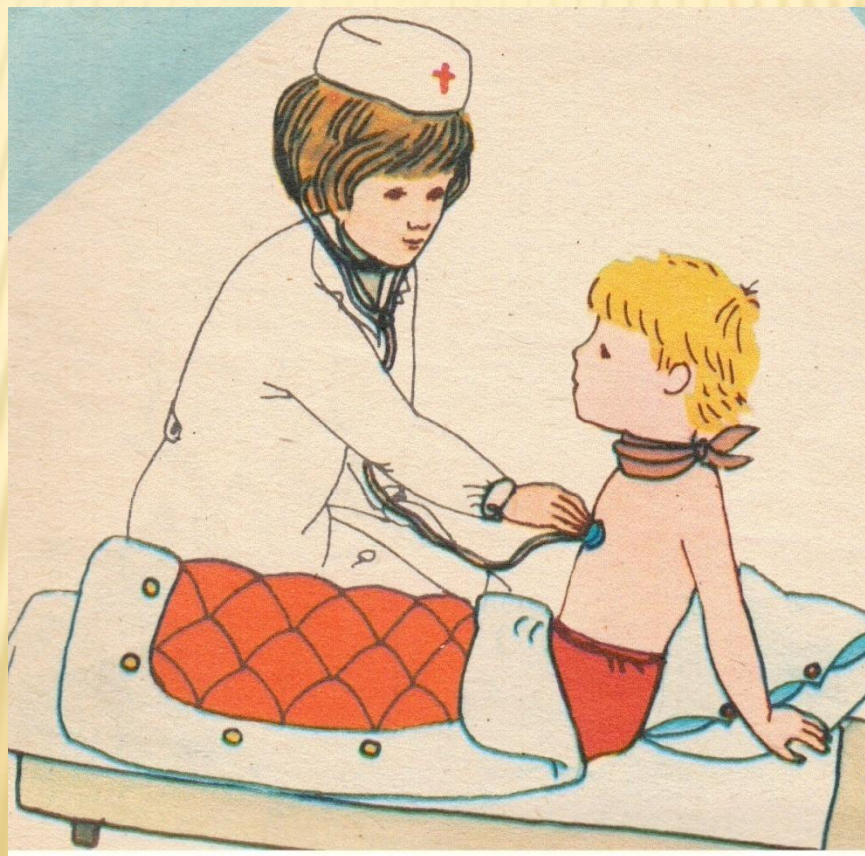
ЧЕШОК



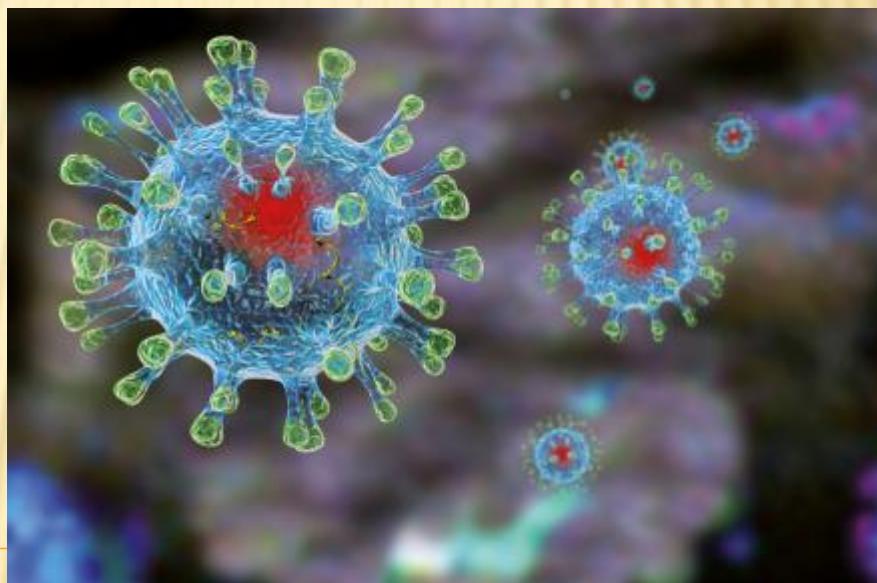
**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАРОДНЫМИ  
СРЕДСТВАМИ ПРОФИЛАКТИКИ  
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

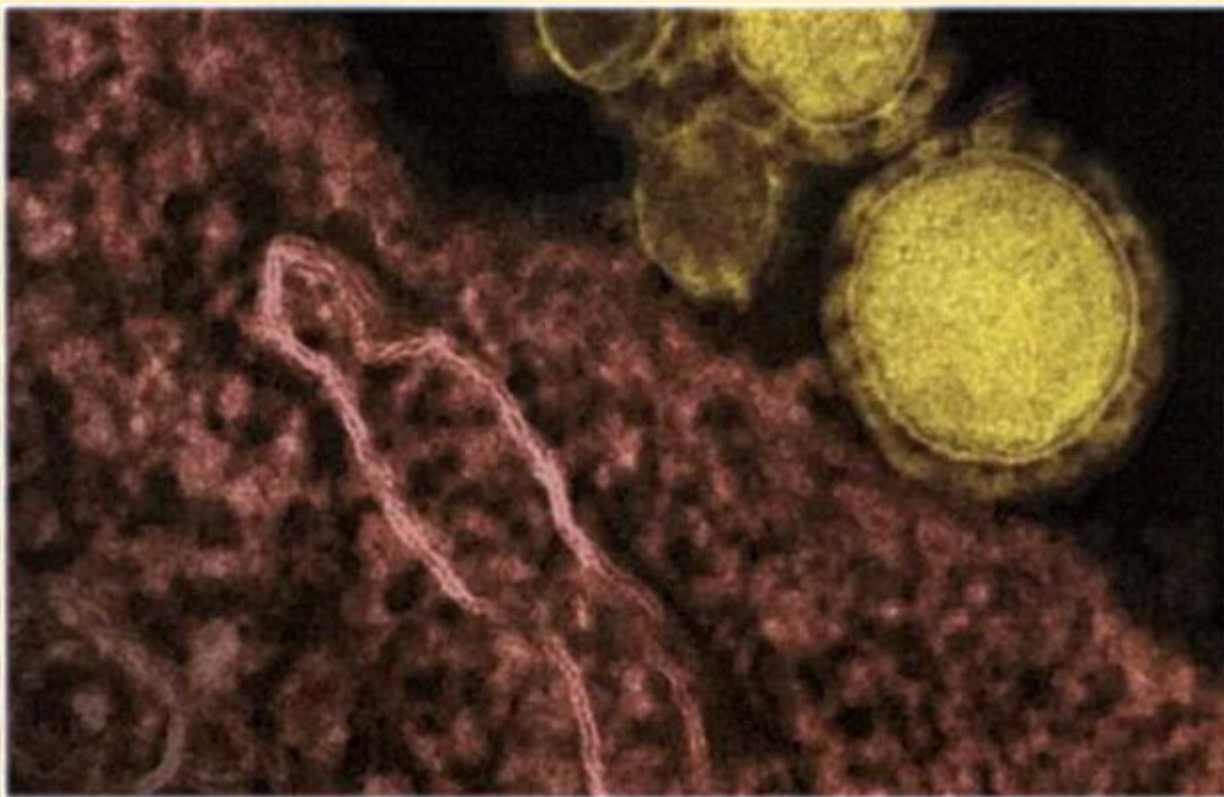
# ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В КВАРТИРЕ БОЛЬНОЙ ГРИППОМ?

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ГРИППА ВЫЗЫВАЙТЕ  
ВРАЧА НА ДОМ. НЕЛЬЗЯ С ТЕМПЕРАТУРОЙ,  
НАСМОРКОМ, КАШЛЕМ ИДТИ НА РАБОТУ ИЛИ УЧЁБУ.



# «КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-NCOV»





**КОРОНАВИРУСЫ** — ЭТО СЕМЕЙСТВО ВИРУСОВ, КОТОРЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПОРАЖАЮТ ЖИВОТНЫХ, НО В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ МОГУТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКУ.

# КАКОВЫ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗВАННОГО НОВЫМ КОРОНАВИРУСОМ?

- × **Чувство усталости**
- × **Затруднённое дыхание**
- × **Высокая температура**
- × **Кашель и / или боль в горле**



# КАК ПЕРЕДАЁТСЯ КОРОНАВИРУС?

---

- ✘ Коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает.
- ✘ Он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки.
- ✘ Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ  
РУКИ-  
ТВОЯ ЗАЩИТА



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ?

---

- ✘ Поддерживайте чистоту рук и поверхностей
- ✘ Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками.
- ✘ Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете.
- ✘ Не ешьте еду из общих упаковок или посуды
- ✘ Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку.
- ✘ На работе- регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь



ГРИПП?  
КОРОНАВИРУС?  
ОРВИ?

#НАДЕНЬ  
МАСКУ!



# МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА



## ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

### ✓ КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.  
При контактах со здоровыми людьми, в случае, если вы больны.

### ✓ ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа, следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу

### ✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно

### ✓ КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать).  
Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу

### ✓ КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).  
Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую

### ✓ УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования

### ✓ ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ

# ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДОМА.

- ✘ Расскажите детям о профилактике коронавируса.
- ✘ Нельзя делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.
- ✘ Часто проветривайте помещение.



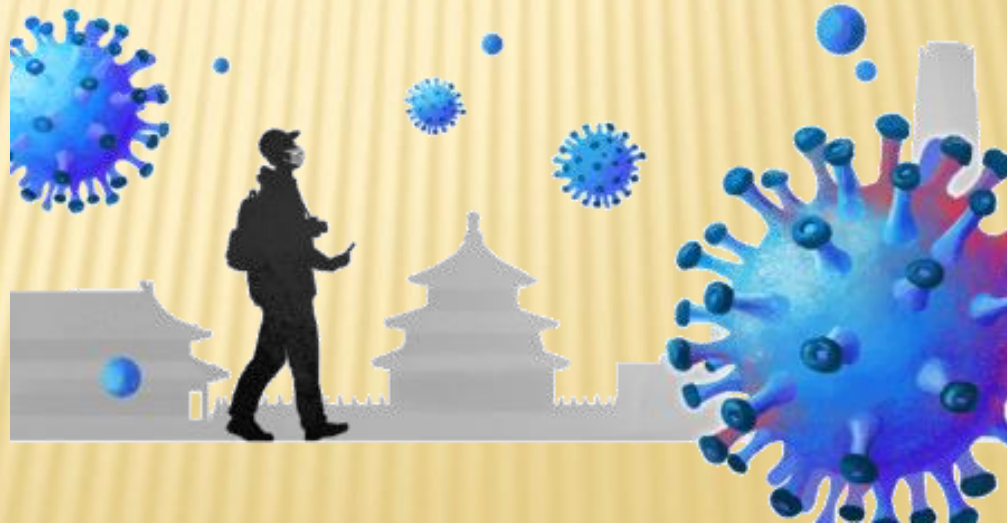
# МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ НОВЫЙ КОРОНАВИРУС?

- ✘ Не существует специфического противовирусного препарата от нового коронавируса, но есть схемы лечения и препараты, которые помогают выздороветь.
- ✘ Чтобы вовремя начать лечение нужно своевременно обратиться за медицинской помощью.



# КТО В ГРУППЕ РИСКА?

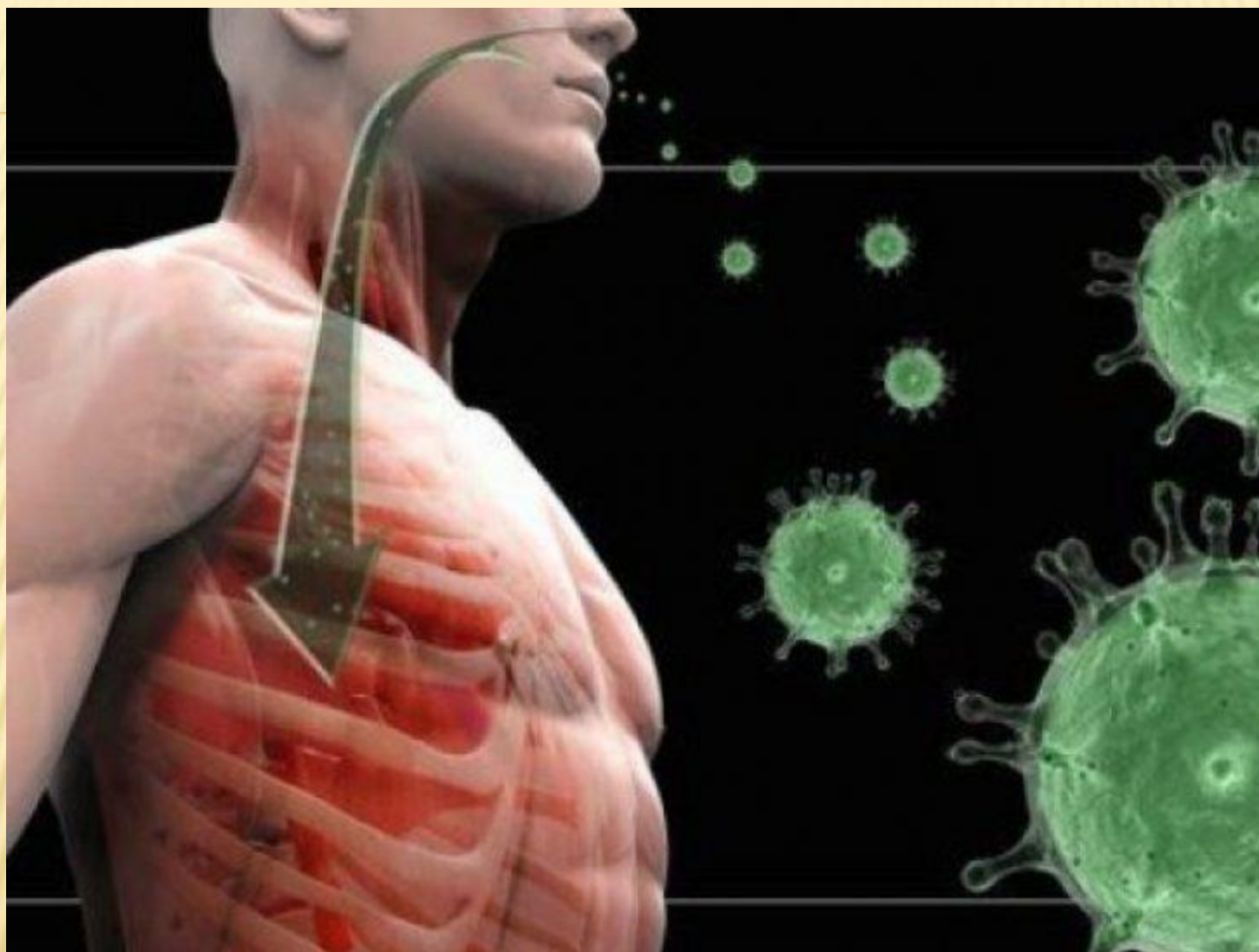
- ✘ В основном заболели люди старше 50-ти лет
- ✘ Люди с ослабленной иммунной системой, имеющие сопутствующие болезни - в зоне риска.



# В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ КОРОНАВИРУСОМ И ВИРУСОМ ГРИППА?

- ✗ Симптомы схожи, но **вирусы гриппа** размножаются очень быстро **через два-три дня** после заражения, а **коронавирусу** требуется для этого до **14 дней**.





**Новый коронавирус страшнее  
прошлых эпидемий?**



- ✘ Испанка, или испанский грипп, вызванный вирусом H1N1 охватило весь земной шар в 1918 году и, по оценкам, привело к гибели от 50 до 100 миллионов человек.
- ✘ Вспышка свиного гриппа 2009 года, унесла жизни 575,400 человек.
- ✘ Азиатский грипп в 1957 году, привёл к гибели примерно двух миллионов человек.
- ✘ Гонконгский грипп 11 лет спустя унёс свыше миллион человек



# СТРАШНАЯ СТАТИСТИКА

- ✘ Китайский коронавирус на **13 апреля 2020 года** унес жизни **1 438 912 человек.**
- ✘ Последние новости тревожные: вирус все же дошел до России.
- ✘ О первых случаях заболевания президенту накануне сообщила вице-премьер Татьяна Голикова, введены карантины и прервано

***Берегите свое  
здоровье!***



***Ваше здоровье в ваших  
руках!***

Здоровья Вам!

ВОТ ТАКОГО!

*Барихина Галина Ивановна.  
2020 год*