

#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.

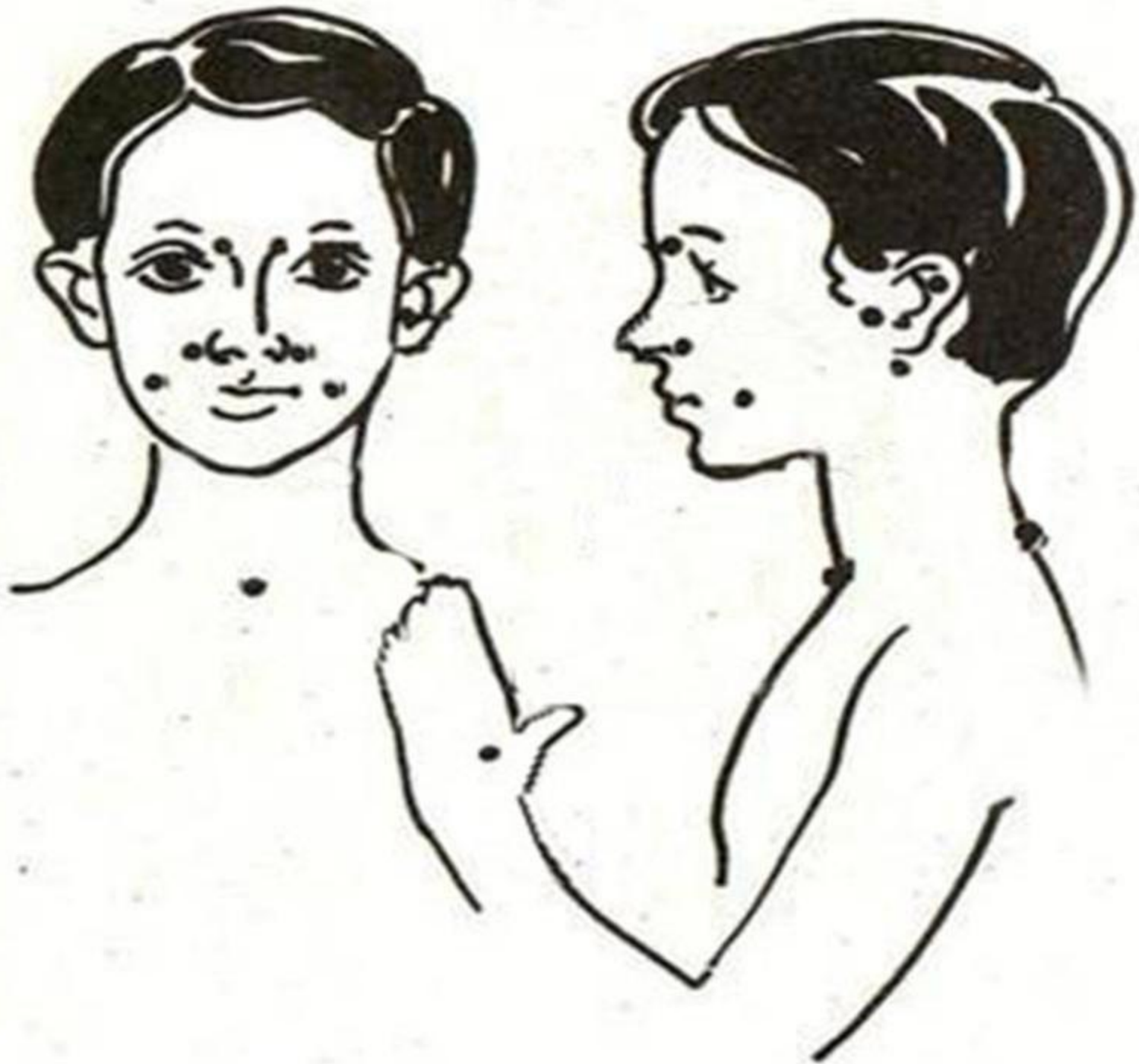
Вырастем здоровыми,

Бодрыми, весёлыми!



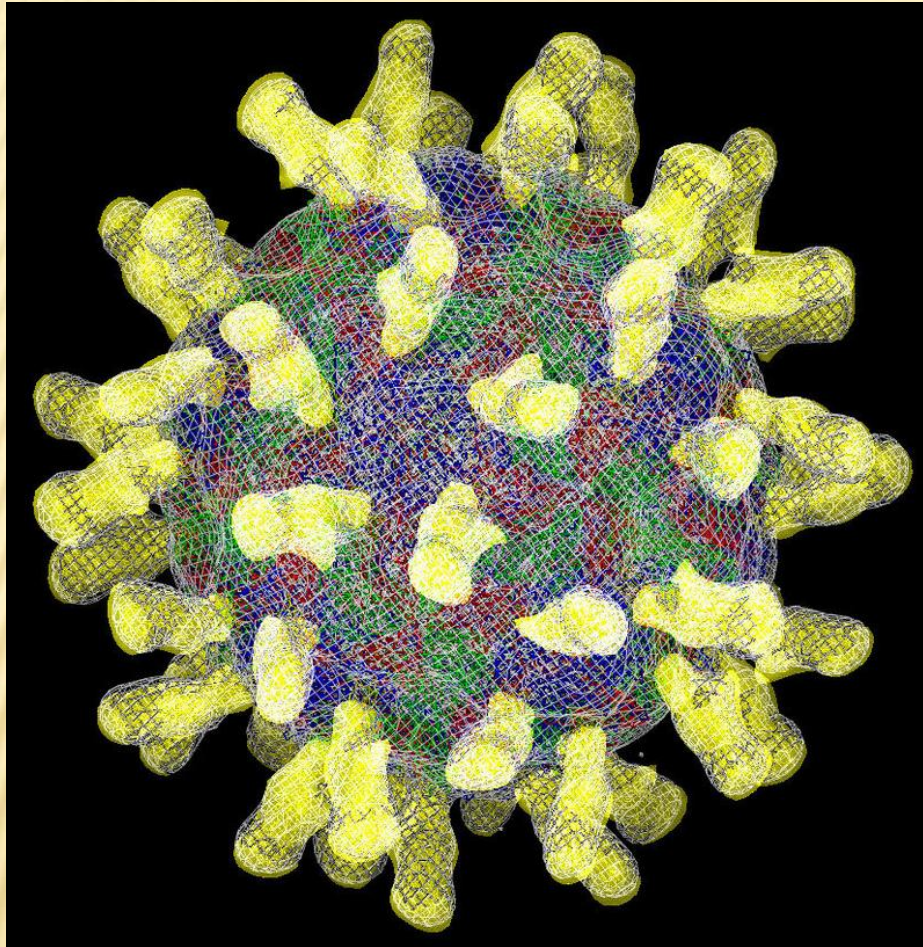






ГРИПП И ОРВИ

- ✘ 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 **першение в горле, сухой**

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



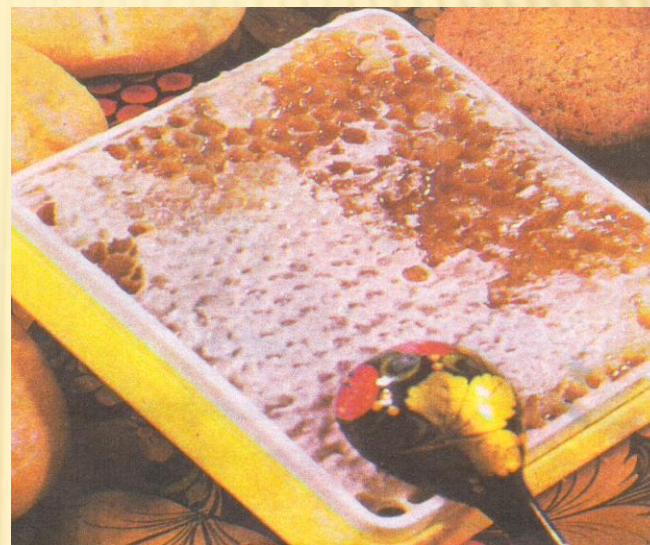
УКРЕПЛЯЙТЕ И ЗАКАЛИВАЙТЕ СВОЙ ОРГАНИЗМ. КАК
МОЖНО БОЛЬШЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ,
ЗАНИМАЙТЕСЬ ГИМНАСТИКОЙ И СПОРТОМ. ЗАКАЛЁННЫЕ
ЛЮДИ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСЯТ ГРИПП, У НИХ РЕЖЕ БЫВАЮТ
ОСЛОЖНЕНИЯ.



МАЛИНА



МЁД



**ПОЛЬЗУЙСЯ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ
ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

ЛУК



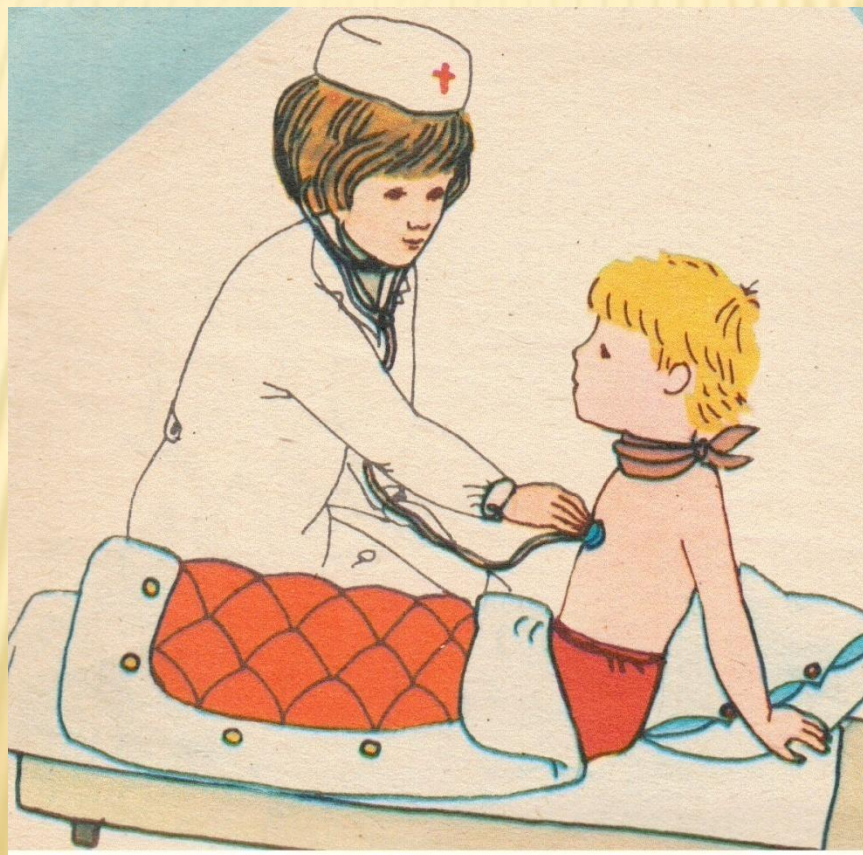
ЧЕШОК



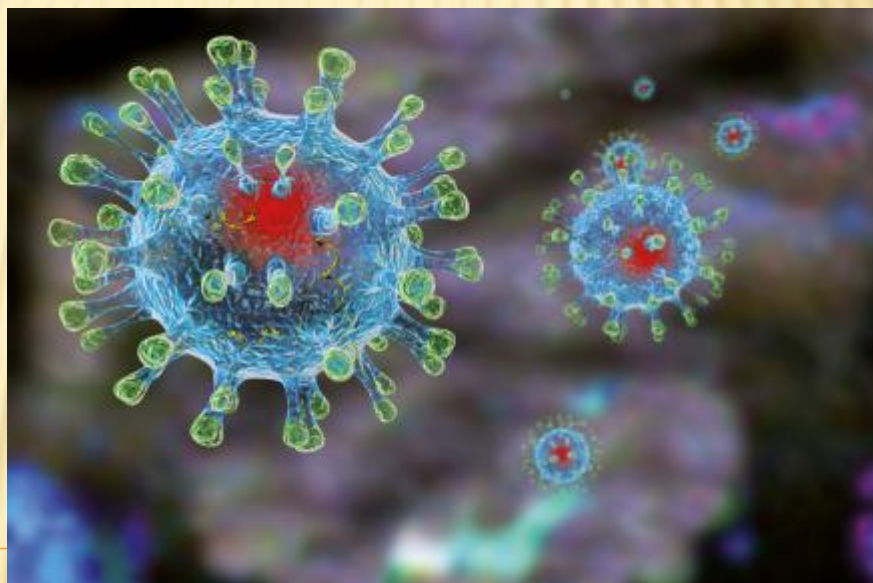
**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАРОДНЫМИ
СРЕДСТВАМИ ПРОФИЛАКТИКИ
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

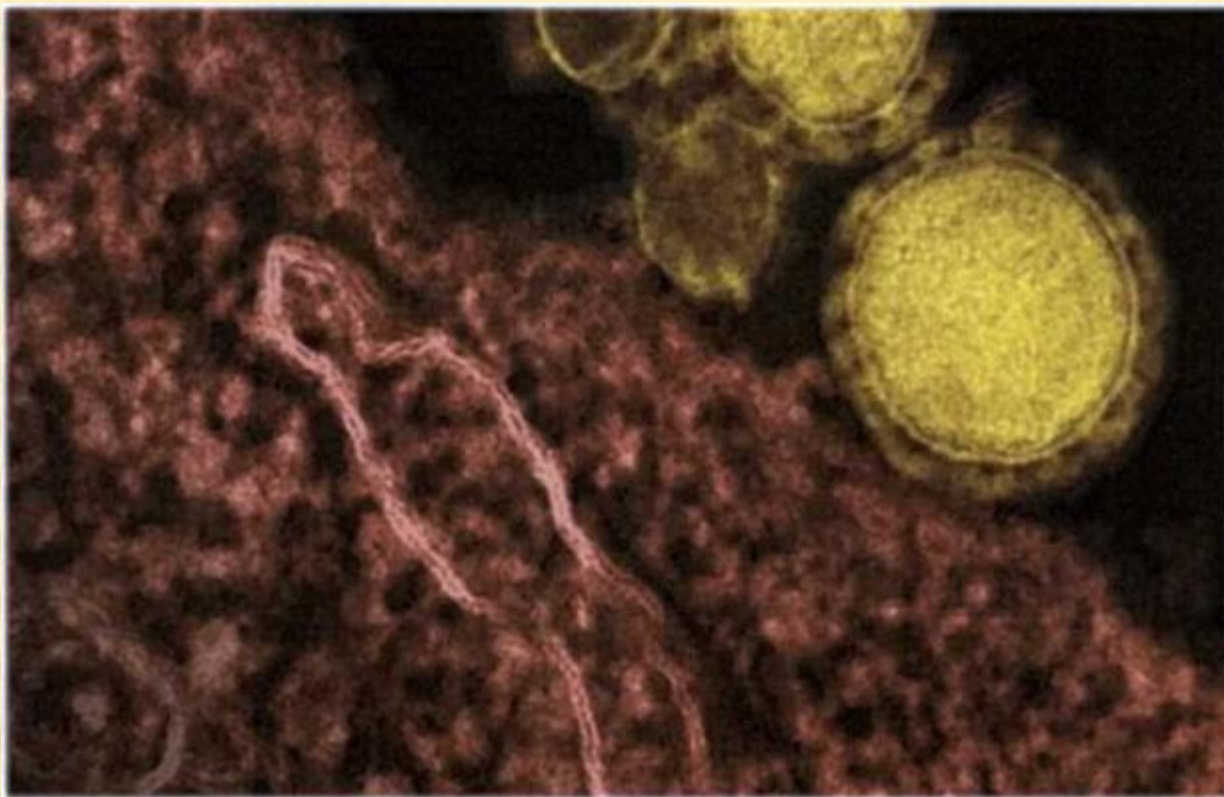
ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В КВАРТИРЕ БОЛЬНОЙ ГРИППОМ?

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



«КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-NCOV»

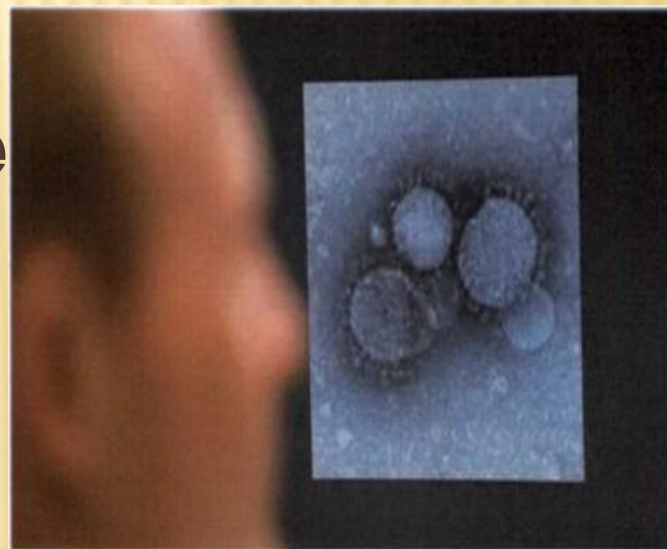




КОРОНАВИРУСЫ — ЭТО СЕМЕЙСТВО ВИРУСОВ, КОТОРЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО ПОРАЖАЮТ ЖИВОТНЫХ, НО В НЕКОТОРЫХ СЛУЧАЯХ МОГУТ ПЕРЕДАВАТЬСЯ ЧЕЛОВЕКУ.

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.



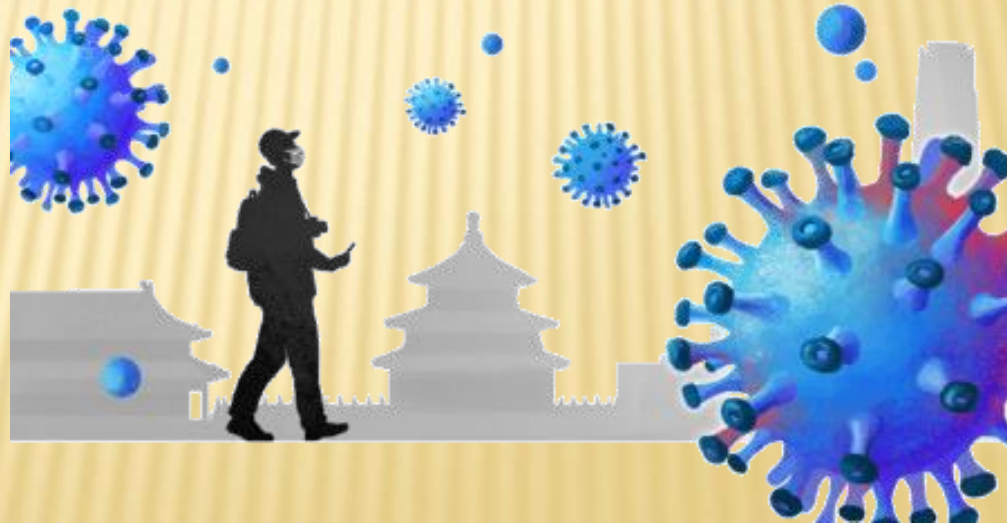
МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ НОВЫЙ КОРОНАВИРУС?

- ✘ 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?

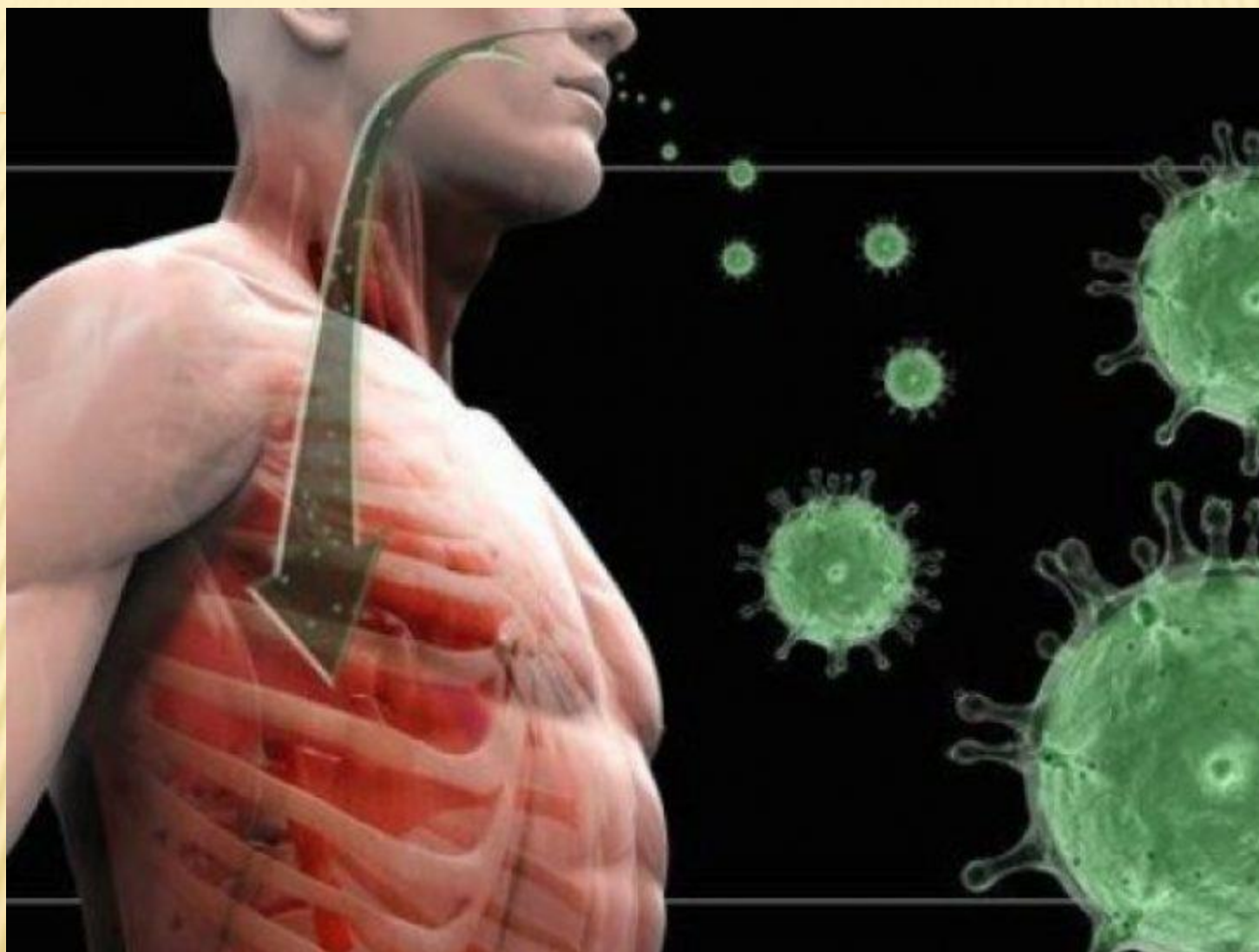
- ✘ В основном заболели люди старше 50-ти лет
- ✘ Люди с ослабленной иммунной системой, имеющие сопутствующие болезни - в зоне риска.



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 один 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 карантинные меры и прервано транспортное сообщение с Китаем.

***Берегите свое
здоровье!***



***Ваше здоровье в ваших
руках!***

Здоровья Вам!

ВОТ ТАКОГО!

*Барихина Галина Ивановна.
2020 год*