



Дорогие ребята!

Быть здоровым очень просто!

Чтобы избежать заражения гриппом и ОРВИ вам необходимо прививаться и соблюдать 4 правила.

Главное в профилактике против гриппа – это вакцинация.

Правило 1. Соблюдать личную гигиену.

Следует соблюдать гигиену рук. Это необходимая профилактическая мера распространения гриппа. Иначе говоря, множество заболеваний связано с невымытыми руками. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, необходимо обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть с мылом.

Не трогайте грязными, невымытыми руками нос, глаза, рот.



Правило 2. Тщательно делать уборку.

Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию. Рекомендуется мыть и дезинфицировать поверхности, используя антибактериальные средства. Такая мера предосторожности поможет удалить и уничтожить микробы. Ежедневная уборка и очищение всех поверхностей уничтожает вирус.

Правило 3. Избегать массовых скоплений людей.

Не следует контактировать с больными людьми. На время эпидемии рекомендуется отказаться от поездок и посещения многолюдных мест. Соблюдать социальную дистанцию до 2 метров. Чихая или кашляя, рот надо прикрывать салфеткой. Нельзя руками касаться лица. Для уменьшения риска заболеть необходимо пользоваться маской.



Правило 4. Укреплять свой иммунитет.

Здоровый образ жизни помогает организму противостоять инфекции. Следует придерживаться режима дня, который подразумевает полноценный сон, достаточную физическую активность и качественное питание.

Если избежать заражения не удалось, то важно помнить, что необходимо срочно обратиться к врачу.

Самолечение недопустимо!



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ





Дорогие ребята!

Быть здоровым очень просто!

Что нужно знать чтобы не заболеть гриппом?

Необходимо сделать прививку против гриппа, а ещё соблюдать 4 золотых правила

Правило 1. Соблюдать личную гигиену.

- Мыть руки с мылом или обрабатывать антисептиком
- Избегать рукопожатий
- Не трогать руками нос, глаза, рот.



Правило 2. Соблюдать чистоту

- Каждый день делать влажную уборку и проветривать
- Протирать и дезинфицировать поверхность, используя антибактериальные средства

Правило 3. Избегать массовых скоплений людей.

- Избегать больных людей
- Ограничить поездки и посещения многолюдных мест.
- Соблюдать социальную дистанцию до 2 метров.
- Чихая или кашляя, рот прикрывать салфеткой.
- Пользоваться маской.



Правило 4. Укреплять защитные силы организма

- Соблюдать режим дня — полноценный сон, достаточную физическую активность и качественное питание.



Если Вы почувствовали, что у Вас появился насморк, кашель, слабость, то обязательно нужно сообщить родителям или учителю, а также обратиться к врачу!

