

Памятка для детей и взрослых КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ (ГРИППА, ОРВИ, КОРОНАВИРУСА)



1. Важно помнить, что вирусы есть везде.
- вирусы очень малы, мы не сможем их увидеть без микроскопа.
 - когда заболевший человек кашляет, чихает, разговаривает, вирусы разносятся вокруг с капельками слюны, здоровый человек вдыхает эти вирусы и заражается.
 - в окружающей среде вирусы могут жить дольше двух часов!

2. КАК ЕЩЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ:

- прикоснувшись к любой твердой поверхности или предмету, если там есть вирусы (стол, дверная ручка, телефон, игрушка, перила и т.п.);
- прикасаясь немытыми руками к носу, рту, глазам;
- при рукопожатиях, поцелуях и объятиях.

3. ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- высокая температура;
- заложенность носа или насморк;
- головная боль, усталость;
- першение и боль в горле;
- кашель, чихание;
- покраснение глаз;

При возникновении данных симптомов остаться дома и вызвать врача! (чтобы быстрее поправиться и никого не заразить).



4. СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ:

- тщательно мыть руки вернувшись домой, перед едой, после туалета;
- мыть руки после кашля, чиханья, сморкания;
- если нет возможности вымыть руки с мылом, использовать антисептический гель;
- не трогать глаза, нос и рот грязными руками;
- проветривать помещение, чтобы обеспечить доступ свежего воздуха;
- надевать медицинскую маску в людных местах и транспорте;
- избегать контактов с заболевшими.

Памятка составлена по материалам, распространяемым Роспотребнадзором