



Поговорим о чистоте



**«Да здравствует мыло душистое
И полотенце пушистое!»**

К. И. Чуковский



**«Будь аккуратен, забудь лень,
Чисть зубы каждый день».**

В. В. Маяковский



**«В нашей в школе есть закон:
Вход неряхам воспрещен».**

С. Я. Маршак



**«Чистота – залог здоровья».
Вот почему всегда здоров я.**

ВСПОМНИ, К ЧЕМУ СЕГОДНЯ ТЫ ПРИКАСАЛСЯ РУКАМИ

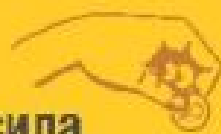
Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не скосила,

Будь аккуратен:

Перед едой мой руки мылом.

В. В. Маяковский



Твой Роспотребнадзор



СОБЛЮДАЙ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА И БУДЬ ЗДОРОВ!



ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ

Гигиена рук — это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.



СОБЛЮДАЙ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни и регулярные занятия спортом повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Что такое ГРИПП?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.



При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны **верхних дыхательных путей и ЛОР-органов** (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны **сердечно-сосудистой системы** (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны **нервной системы** (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).



Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.



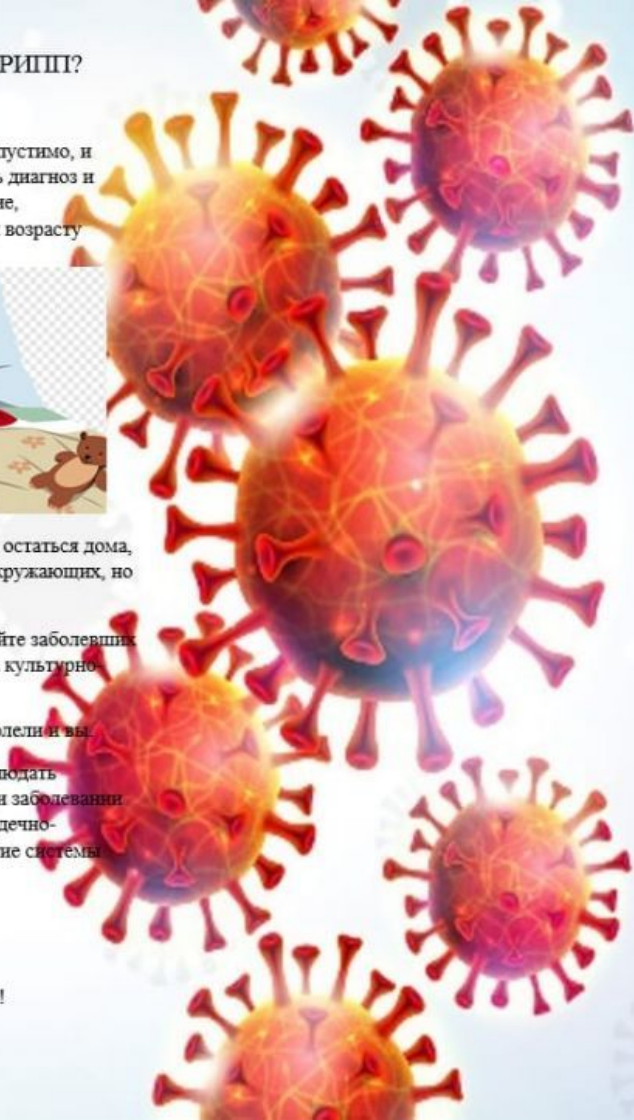
При первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением.

Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

Не ходите на работу, если заболели и вы.

При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

БЕРЕГИТЕ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ!





ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ



ЖАР,
ОЗНОБ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ
ИЛИ ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



НАСМОРК,
ЗАЛОЖЕННОСТЬ
НОСА



УСТАЛОСТЬ



БОЛЬ В МЫШЦАХ,
СУСТАВАХ

ВАЖНО



САМОЛЕЧЕНИЕ
ПРИ ГРИППЕ
НЕДОПУСТИМО



ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ
И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ
ДОЛЖЕН ВРАЧ



ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ
38–39° ВЫЗОВИТЕ
ВРАЧА НА ДОМ



КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ
ГРИПП НА НОГАХ – ЭТО
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ
К ТЯЖЕЛЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ

*Берегите себя
и своих близких!*



Ваш Роспотребнадзор