

**Необходимы
лук и чеснок!**



ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ!



**Влажная уборка,
проветривание!**

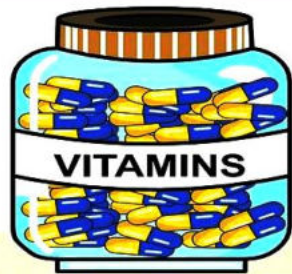
**Ношение
маски!**



**Сон не менее
8 часов!**



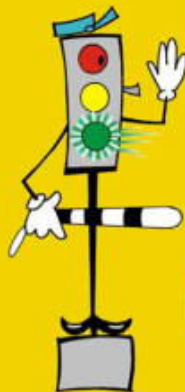
**Частое
мытьё рук!**



**Противовирусные
препараты,
витамины!**



Путь к здоровью



Не следует увлекаться фаст-фудом, газированными напитками



Чистить зубы надо не менее двух раз в день. Избыточное употребление сладкого, газированных напитков приводит к кариесу



Гиподинамия ведёт к повышению веса и развитию заболеваний



Чрезмерное использование гаджета ухудшает зрение



Прививки защищают от инфекций



Недостаток сна ведёт к снижению работоспособности



Нельзя есть на бегу и всухомятку



Регулярная физическая активность укрепляет здоровье



Правильная поза за столом и ношение рюкзака позволяют сохранить красивую осанку



Сон составляет 8-10 часов



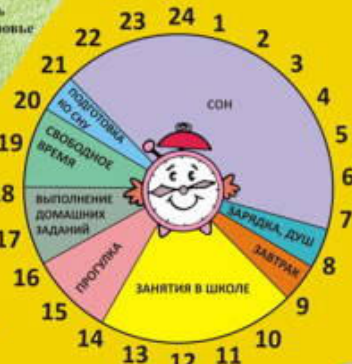
Еда грязными руками ведёт к болезням. Необходимо мыть руки перед едой, после прогулки, общения с животными, игры, после туалета



Питаться надо 4 раза в день



Ежедневно в рационе должно быть не менее 300 г овощей и фруктов, мясо или рыба, молочные продукты, каша





ВАЖНО не забыть о правилах безопасного поведения в жилой зоне

Я ЗНАЮ, ЧТО НЕЛЬЗЯ



Держись подальше я, друзья,
От всех чужих людей!
Под доброй маской может быть
Какой-нибудь злодей.

ПОЗВОЛЯТЬ
НЕЗНАКОМЫМ
ПРИКАСАТЬСЯ
КО МНЕ

НАЗЫВАТЬ
НЕЗНАКОМЫМ
СВОЁ ИМЯ
И АДРЕС



САДИТЬСЯ
В МАШИНЫ
К ЧУЖИМ
ЛЮДЯМ

ОТКРЫВАТЬ
ДВЕРЬ ЧУЖИМ
ЛЮДЯМ



Незнакомых берегусь,
К ним в машину не сажусь!



Адрес свой и имя
наизусть я знаю.
Незнакомым людям
их не называю.

БРАТЬ
У НЕЗНАКОМЫХ
ИГРУШКИ
И СЛАДОСТИ

РАЗГОВАРИВАТЬ
С НЕЗНАКОМЫМИ
ЛЮДЬМИ

Если я один в квартире,
Дверь чужим не открываю!
Это правило простое
Никогда не забываю!



Не беру у незнакомца
Ни игрушек, ни конфет.
На чужие предложения
Отвечаю смело "Нет!"



Не гуляю я с чужим,
Не хожу за руку с ним.

Я ЗНАЮ

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



Зубы чтоб всегда блестели,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень,
Чистить их 2 раза в день!



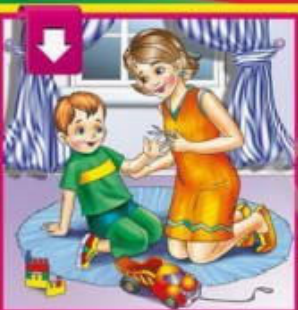
Вот ещё совет простой:
Руки мой перед едой!



Полотенце, и расчёска,
И стакан, зубная щётка
Быть всегда должны своими –
Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:
Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!



Очень важно это знать,
Всем ребятам и тебе:
Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!



Тщательно,
очень старательно мой
Фрукты и овощи
перед едой!



Запомни:
никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:
Рот при кашле и чихании!
Ты ладошкой прикрывай!

БЕРЕГИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



Если с тобой что-то случилось и ты один, позвони и попроси о помощи. Набери номер, назови имя, скажи что случилось, где находишься. Не вешай трубку, пока не попросили об этом.



01



02



03



04

НАУЧИСЬ ОКАЗЫВАТЬ

первую медицинскую помощь себе и друзьям, останавливать кровотечение, обрабатывать рану



ОСТОРОЖНО ДОРОГА!



ЗАНОЗА! Удали и смажь!
УШИ! Холодную примочку!
Посоветуйся с врачом.



На улице строго выполняй правила дорожного движения!

Переходи дорогу только на зеленый свет!

Не играй на проезжей части!

Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, например, если тебе предлагают посмотреть котят, классный мультик или встретить родителей!

Береги себя!

ОСТОРОЖНО ЯДЫ!



Лекарства принимай только по назначению врача!



Осторожно с аэрозолем. Опасно для здоровья!



Чистящие и моющие средства используй только по назначению!

Собирай грибы и ягоды только те, о которых ты точно знаешь, что съедобные. Будь внимателен!

Ядовитые грибы: мухоморы, бледные поганки, строчки и др.

Ядовитые растения: вороний глаз, волчье лыко, ягоды ландыша и др.



ОДЕВАЙСЯ ПО СЕЗОНУ!



СОЛНЕЧНЫЙ УДАР!

Не дразни солнце - покрывай голову!



Профилактика

ОРВИ



ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция), простуда - это все синонимы одного и того же заболевания. Острая респираторная вирусная инфекция - это инфекции дыхательных путей, вызванные вирусами.

Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ (самый известный - вирус гриппа). Их всех объединяет то, что они очень заразны, вызывают сложную симптоматику и не лечатся антибиотиками (помните, антибиотики предназначены для лечения заболеваний, которые вызываются бактериями, а не вирусами). Возбудители ОРВИ передаются воздушно-капельным путем с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания. Восприимчивость к ОРВИ очень высокая, особенно у детей.



Профилактика:

Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья - дышать чистым свежим воздухом. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильным регулированием дыхания усиливает организм вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает организм. В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кинотеатры, супермаркеты), а вообще ходить пешком.

Стоит уже доказать, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующим штаммом и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксалиновую мазь. Также с этой целью можно использовать виброциловую мазь. Ее наносят слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее нанести перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний и применяется и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли. Надежный союзник в борьбе с гриппом является витамин С, который в период массового подъема заболеваемости принимают с целью профилактики по 0,5 г в день 10-12 дней.

При всех простудных заболеваниях полезен настой шиповника. Столовая ложка 5-6 ст.л. год на литровой термос. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление. Не стоит отказываться от проверенных средств таких средств народной медицины, как лук и чеснок. Их натирают на мелкой терке и вдыхают пары 2-4 раза в день по 10-15 мин. в течение 10-15 дней. Для лучшего защиты желательно применять при контактах с больными марлевые повязки, прикрывающие нос и рот. Индивидуально также рекомендуется в качестве профилактики вирусных инфекций повышать защитные свойства организма (рациональное питание, закаливание, витаминотерапия).

Симптомы:

Симптомы ОРВИ - наиболее часто встречаются следующие признаки:

- повышение температуры
- насморк
- бронхит или трахеит (или трахеобронхит)
- головная боль
- недомогание
- першение в горле и покраснение горла

Лечение:

Это лечение, в основном, симптомов (симптоматическое лечение).

При повышении температуры ее можно сбить жаропонижающими, но необходимо помнить, что повышение температуры при простуде - это защитная реакция организма на внедрение вируса, в этот момент стимулируется выработка собственного интерферона (фактора, который противостоит инфекции). Поэтому, применять жаропонижающие рекомендуется, если температура тела выше 38,50С у детей.

Кроме того, температура является показателем присоединения бактериальной флоры и появления осложнений (отит, синусит, пневмония и др.), а если постоянно не контролировано применять жаропонижающие средства, то эту картину можно смазать.





Оставайтесь дома, если Вы заболели!
Не ходите на работу. **Не водите** детей в школу, ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа



ОРВИ ГРИПП ПРОФИЛАКТИКА

Регулярно проветривайте помещение



Избегайте мест массового скопления людей!



Не трогайте лицо невымытыми руками!



✗ НЕТ



✗ НЕТ



✓ ДА

Регулярно мойте руки!

Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!



Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

Больной! Надевай маску для защиты здоровых

