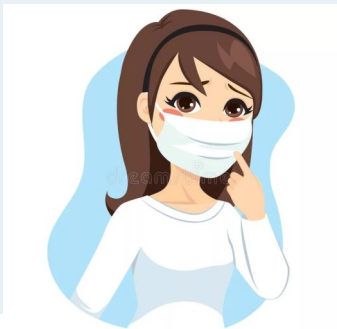


## Что нужно знать об использовании масок?

- Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.
- Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.
- Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.
- Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно



## Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?

НЕТ. Независимо оттого, что у Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

## Могу ли я совершать поездки?

Если Вы неважно себя чувствуете или у вас имеются симптомы гриппа или ОРВИ, Вы не должны совершать поездки. Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния Вашего здоро-

**Будьте здоровы!**



Отдел образования администрации г.Зей

## Памятка для обучающихся по профилактике гриппа и ОРВИ

### Что такое грипп и ОРВИ и какова опасность?



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

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьезнее, возможно и тяжёлое те-

Под буквенными сокращениями слова **ОРВИ** (острые респираторные вирусные инфекции) скрывается большая группа болезней, при которых поражаются преимущественно верхние дыхательные пути.

На сегодняшний день известно **около 200 видов вирусов.**

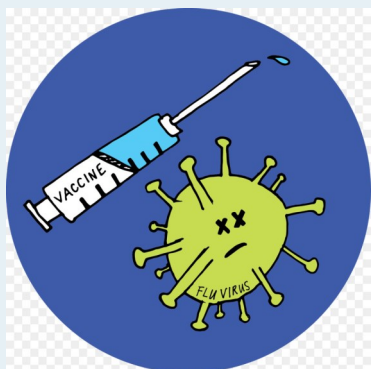
 **Отдел образования администрации г. Зей**

Сентябрь 2020 год

**ГРИПП** начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения. Кашель и насморк бывают не всегда.

Грипп – только на первый взгляд безобидное заболевание. Он опасен осложнениями, чаще всего такими, как отит, бронхит, пневмония, поражение сердца, почек.

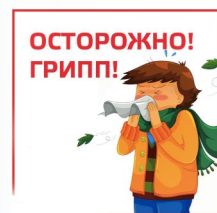
Не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь антибиотиками: они не защищают от гриппа и не излечивают от него. Принимайте лекарственные средства только по назначению медицинских



**ОРВИ**—начало характеризуется такими симптомами, как заложенность носа, насморк, зуд в носу, чихание и покраснение глаз. При этом выделяемый слизистый секрет жидкий и прозрачный. **Температура тела** начинает подниматься до 37,5-38 °С, что свидетельствует о начале борьбы иммунной системы с инфекцией.

#### Как происходит заражение ОРВИ и гриппом:

В основном воздушно-капельным путём, при разговоре, кашле и чихании больного человека.



#### Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?

- избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр).
- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук;

- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

#### Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в школу или места скопления народа.
- Отдыхайте и пейте много жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук.
- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы