



Интернациональная
образовательная платформа

ZVONOK

Методический материал по подготовке
к олимпиаде Стоп вирус

Профилактика вирусных инфекций и гриппа у детей.



Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах. Маленький ребенок легко может заболеть при встрече с возбудителем, к которому у него нет иммунитета. Источником инфекции являются больные и носители вируса. Передается заболевание воздушно-капельным путем, однако заразиться можно и через предметы и вещи, находившиеся в пользовании больного, например через полотенца и носовые платки.

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это группа заболеваний, в которую входят: грипп, парагрипп, аденовирусная, риновирусная, реовирусная, коронавирусная инфекции, характеризующиеся коротким инкубационным периодом, непродолжительными лихорадкой и интоксикацией, поражением различных отделов респираторного тракта.

Возбудителями ОРВИ являются различные вирусы. Известно более 200 респираторных вирусов. В основном они поражают верхние дыхательные пути (нос, глотку, гортань, трахею), однако у детей раннего возраста во время эпидемий возникают бронхиты и пневмонии.

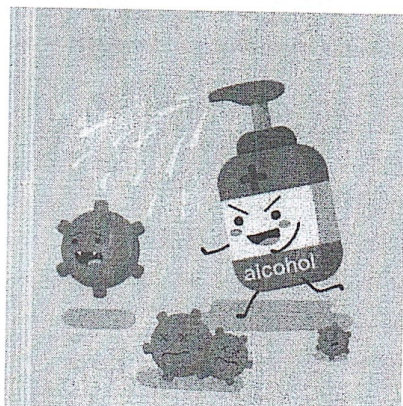
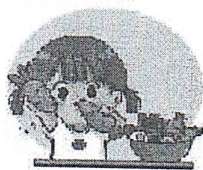
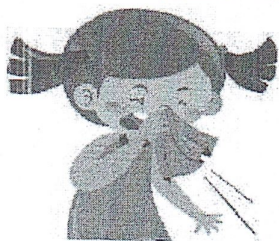
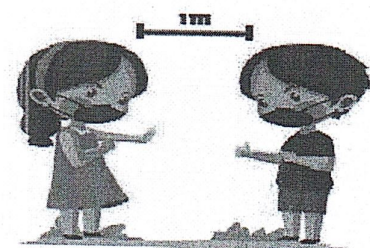
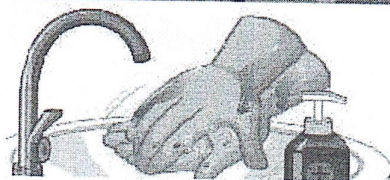
Каждый из видов ОРВИ имеет своего возбудителя и свои особенности протекания.

Риновирусная инфекция - считается основной причиной банальной простуды. Чаще всего протекает легко и специального лечения не требует.

Коронавирусная инфекция - протекает аналогично риновирусной инфекции, однако продолжительность заболевания несколько меньше (6-7 суток).

Аденовирусная инфекция - этому виду заболевания подвержены в основном дети. Часто сопровождается симптомами конъюнктивита.

Парагрипп - частыми симптомами парагриппа являются боль в горле, осиплость, лающий кашель.



В целях укрепления иммунитета и избегания заражения респираторными заболеваниями необходимо, что бы малыш знал следующие меры профилактики вирусных заболеваний:

- ✓ частое проветривание помещения и проведение влажной уборки;
- ✓ тщательное, регулярное и правильное мытье рук с мылом (не менее 30 сек.);
- ✓ использование индивидуальных или одноразовых полотенец;
- ✓ избегание мест массового скопления людей;
- ✓ во время кашля и чихания прикрывать рот и нос платками или салфетками;
- ✓ в случае отсутствия салфетки или платка, при кашле или чихании прикрыть нос и рот согнутым локтем;
- ✓ при чувстве недомогания, высокой температуре, кашле и/или боли в горле необходимо оставаться дома;
- ✓ снижение чрезмерного употребления вредной пищи. Обеспечение организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты..

Одними из главных средств для профилактики коронавирусной инфекции являются антисептики. Однако далеко не каждый санитайзер помогает справиться с этой проблемой. Среди большого разнообразия дезинфицирующих средств необходимо сделать правильный выбор. Для защиты от COVID-19 нужно выбирать составы на спиртовой основе (этанол не менее 60%).



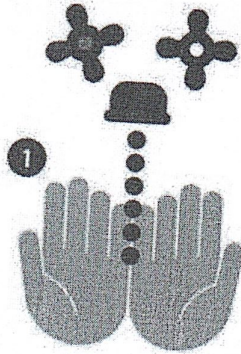
Интернациональная образовательная платформа

ZVONOK

К Олимпиаде
Методический материал по подготовке к олимпиаде Стоп вирус

КАК МЫТЬ РУКИ?

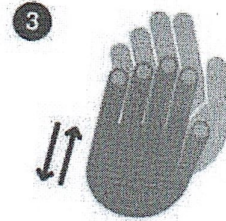
Мойте руки в течение 40-60 секунд.
Повторяйте шаги 3-8, по крайней мере 5 раз.



1 Смочите руки водой.



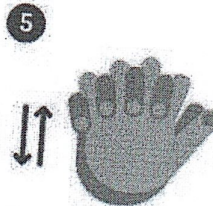
2 Возьмите немного мыла.



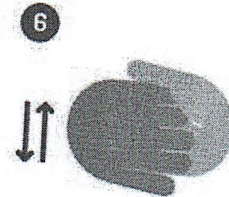
3 Разотрите его между ладонями.



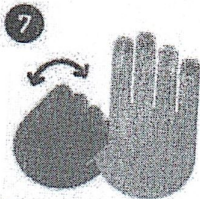
4 Разотрите мыло на внешней стороне (обратной стороне ладони) обеих рук.



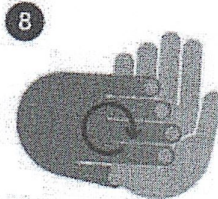
5 Вымойте пространство между пальцами



6 Соединить пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растереть ладонь другой руки.



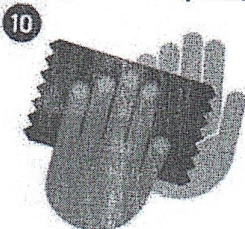
7 Охватить основание большого пальца левой кисти между большим и указательным пальцами правой кисти, вращательное трение.



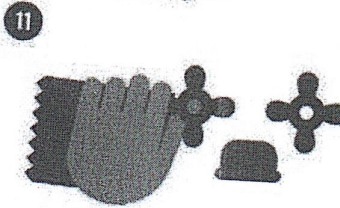
8 Круговым движением тереть ладонь левой кисти кончиками пальцев правой руки, поменять руки.



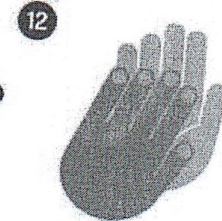
9 Тщательно промойте руки.



10 Вытрите руки полотенцем досуха.



11 Используйте полотенце, чтобы закрыть кран.



12 Ваши руки чистые.



РУКИ МОЮТ ВСЕГДА:

- перед приготовлением и приемом пищи;
- до и после туалета;
- после прогулок;
- после контакта с животными;
- после контакта с деньгами;
- после уборки;
- после работы по дому и в саду;
- после работы за компьютером;
- после посещения общественного транспорта и магазинов;
- после посещения больницы.

(Всегда мойте руки с мылом и водой)



МОЙТЕ РУКИ ПРАВИЛЬНО!

1. Снимите кольца, браслеты, закатайте рукава (украшения затрудняют эффективное очищение кожи).
2. Смочите руки в теплой воде.
3. Нанесите жидкое мыло (лучше использовать жидкое мыло в дозаторе или индивидуальное одноразовое мыло).
4. Холодные и влажные руки и ладони не мыют до секунды (важно соблюдать технику мытья рук, особенно кончики пальцев и их внутреннюю поверхность, часто остаются загрязненными).
5. Очистите руки теплой проточной водой, повторите процедуру мытья (при повторении процедуры смыть мыло полностью, из раскрывающей (неизвестным) теплой проточной водой).
6. Хорошо вытрите руки одноразовыми полотенцами.