



# Профилактика ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции

для учащихся 5-11 классов



МИНДРАВ  
УДМУРТИИ

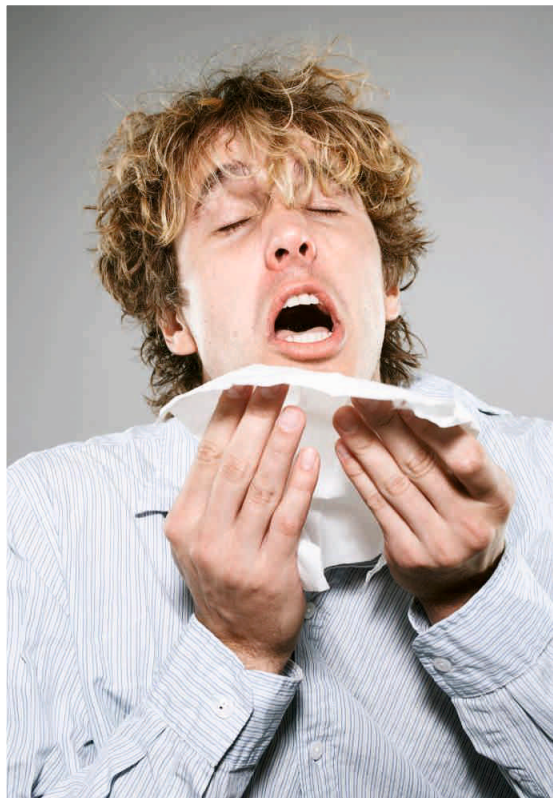
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



РЦОЗ МП

Поздеева О.С., главный внештатный специалист-эксперт  
по инфекционным заболеваниям у детей МЗ УР  
БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»

# Что такое ОРВИ?



**ОРВИ** – группа инфекционных заболеваний, которые вызываются вирусами. При ОРВИ происходит воспаление дыхательных путей, что проявляется кашлем, болью в горле, насморком и др. симптомами. Воспаление дыхательных путей сопровождается синдромом общей интоксикации (повышенная температура тела, головная боль и др.). Заражение происходит при вдыхании воздуха с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. Такой путь передачи называется **воздушно-капельным**.



## СИМПТОМЫ ОРВИ:

Симптомы болезни могут отличаться в зависимости от вируса, возраста, наличия хронических болезней и сделанных ранее прививок.

### Симптомы могут включать в себя:

- недомогание,
- озноб,
- повышение температуры тела,
- насморк,
- чихание,
- заложенность носа,
- заложенность пазух носа,
- боль в горле,
- охриплость голоса,
- кашель,
- головную боль,
- боль в мышцах,
- боль в ухе или ушах,
- покраснение глаз
- судороги



# Что такое грипп?

**Грипп** — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в **виде эпидемий**.

Может протекать как в форме инфекции верхних дыхательных путей, так и в форме инфекции нижних дыхательных путей. У большинства людей симптомы гриппа проходят в течение недели. Но грипп может приводить к осложнениям и смерти, особенно у людей из групп риска (например, людей с хроническими заболеваниями).



## СИМПТОМЫ ГРИППА:

Симптомы начинаются обычно с резкого подъёма температуры тела (до 38 °С - 40 °С), которая сопровождается :

- ознобом
- болями в мышцах, ломотой в теле
- головной болью,
- слабостью, чувством усталости
- сухостью в носу и глотке
- сухим кашлем



## Основные пути передачи гриппа:

**Воздушно-капельный**

▶ - по воздуху с капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании.

**Воздушно-пылевой**

▶ - по воздуху с частицами пыли, на которых осели вирусы.

**Контактно-бытовой**

▶ - при контакте с больными при рукопожатии, обмене предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д.).

**Источником инфекции является больной человек.**





---

От заражения гриппом, т.е. от проникновения вируса в организм, до развития болезни проходит несколько дней (1-7 дней) – этот период называется **инкубационный**.

---

В это время вирус циркулирует в крови и отравляет организм своими продуктами жизнедеятельности.

---

**При развитии гриппа наиболее заразным больной становится в первые 2-5 суток.**

В некоторых случаях период заразности может удлиниться до 10-го дня.

## ОТЛИЧИЯ ГРИППА ОТ ДРУГИХ ОРВИ

Симптом	Грипп	Простуда
Начало	острое (часы)	продолжительное
Температура тела	резкий подъём до 39-40 °С	около 37 °С, редко выше 38,5 °С
Головная боль	выраженная	невыраженная
Боли в мышцах и суставах	характерны	нехарактерны
Насморк	нехарактерен	характерен
Боль в горле при глотании	нехарактерна	характерна
Кашель	сухой	нехарактерен



# Профилактика ОРВИ и гриппа



---

**Выделяют  
2 вида  
профилактики:**

- Специфическая профилактика
  - Неспецифическая профилактика
-

## СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

**Основным методом специфической профилактики гриппа** является активная иммунизация – **вакцинация**. Вакцина стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма.



---

Вакцинацию лучше проводить **осенью**, поскольку эпидемии гриппа бывают между ноябрем и мартом.

---



**СМОЧИТЕ РУКИ  
В ТЕПЛОЙ ВОДЕ**



**ВОЗЬМИТЕ  
МЫЛО**



**В ТЕЧЕНИЕ 20 СЕКУНД  
ХОРОШЕньКО  
НАМЫЛЬТЕ РУКИ**



**СМОЙТЕ  
ОСТАТКИ МЫЛА**



**ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
ПОЛОТЕНЦЕМ**

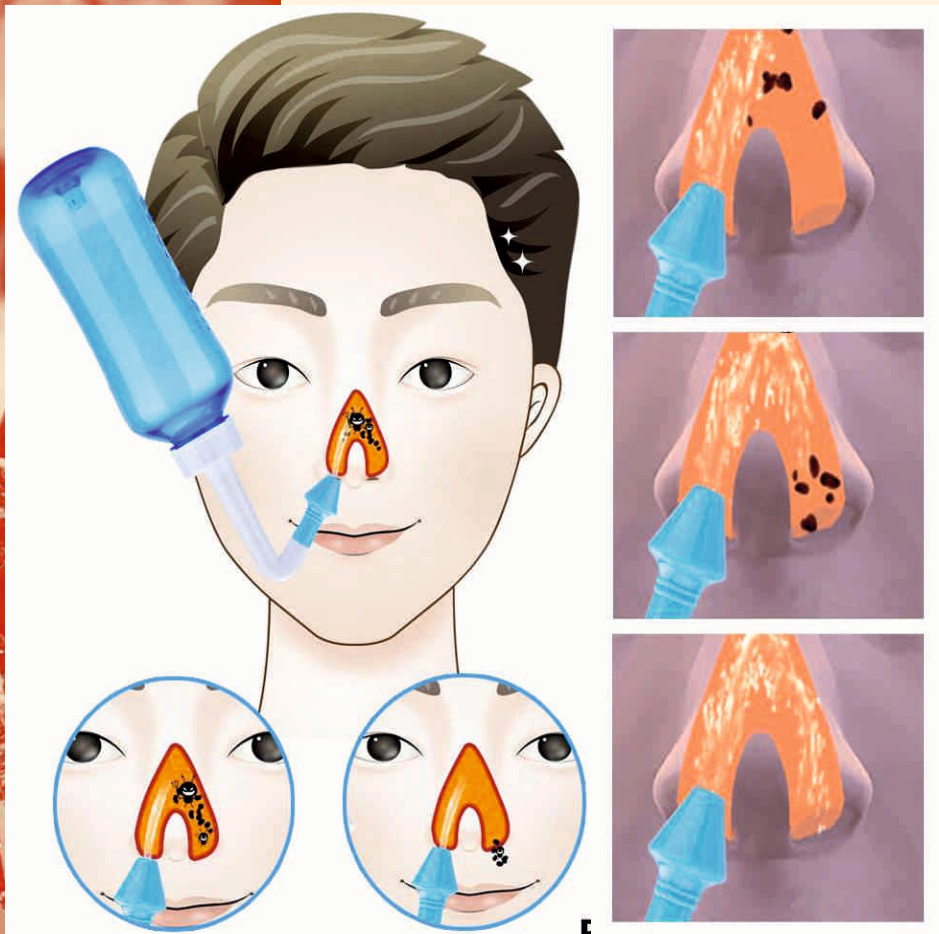
## НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

### 1. Соблюдайте личную гигиену.

Мойте руки с мылом  
вернувшись домой, перед едой,  
после посещения туалета.

После соприкосновений с  
ручками дверей, поручнями  
в общественных местах,  
обработать руки антисептиком  
или тщательно их вымыть.

Необходимо избегать  
рукопожатий в этот период.  
Не трогать невымытыми  
руками нос, глаза, рот.



## 2. Промывайте нос.

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать нос в период эпидемий. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, которых в аптеках множество.

---

## Правила использования медицинской маски:



### ✓ СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно

### ✓ ВАЖНО!

При наличии специальных складок на маске их надо развернуть, а при наличии вшитой гибкой пластины в области носа, ее следует плотно пригнать по спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу

### ✓ КАК ЧАСТО?

Менять маски - 1 раз в 3 часа (или чаще). Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую

### ✓ УТИЛИЗАЦИЯ

В медицинских организациях использованные медицинские маски подлежат обеззараживанию и удалению как отходы класса Б. В домашних условиях использованные маски собирают в отдельный пакет и утилизируют вместе с бытовым мусором.

### ✓ КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок, и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу

### ✓ ОСТОРОЖНО!

При использовании маски необходимо избегать прикосновений к фильтрующей поверхности руками. В случае прикосновения к маске необходимо вымыть руки (провести обработку рук кожными антисептиками)

### ✓ КАК СНИМАТЬ?

Снимать маску надо за резинки (завязки), не прикасаясь к фильтрующей поверхности

## 3. Надевайте маску.

Причем надевать ее как раз стоит больному человеку, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании.



#### **4. Тщательно убирайтесь в помещении.**

Вирус любит теплые  
и пыльные помещения,  
поэтому стоит уделить  
время влажной уборке  
и проветриванию.

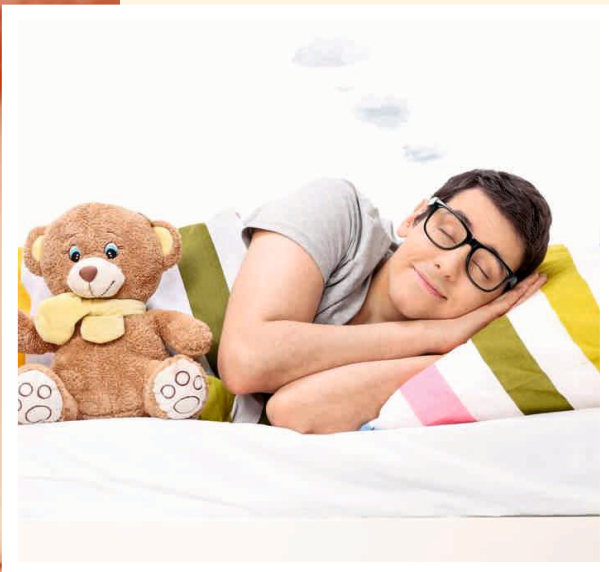
---



## **5. Избегайте мест массового скопления людей.**

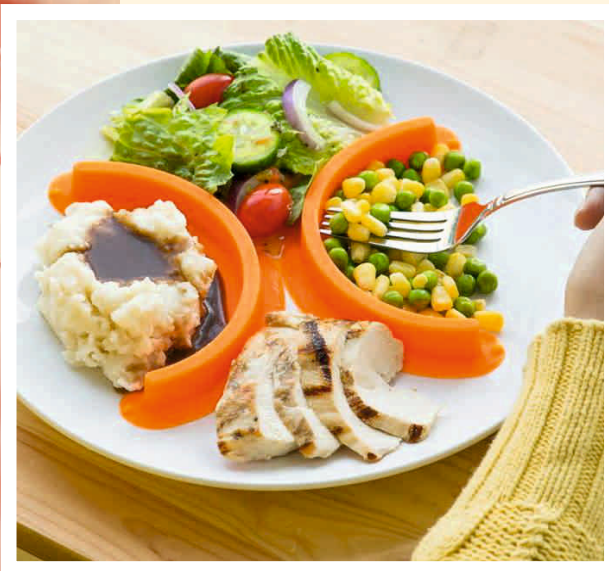
В этот период лучше воздержаться от походов в театр, цирк, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс заразиться вирусом высок.

---



## 6. Соблюдайте другие меры неспецифической профилактики:

здоровый образ жизни, сбалансированное питание, занятия физкультурой, здоровый сон, прогулки на свежем воздухе и т.д.







**ПРИВИВАЙТЕСЬ**



**МОЙТЕ РУКИ**



**ПРАВИЛЬНО  
ПИТАЙТЕСЬ**



**ЗАНИМАЙТЕСЬ  
ФИЗИКУЛЬТУРОЙ**

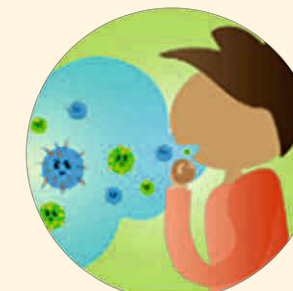
## **Ваш персональный план профилактики:**



**ХОРОШО  
ВЫСЫПАЙТЕСЬ**



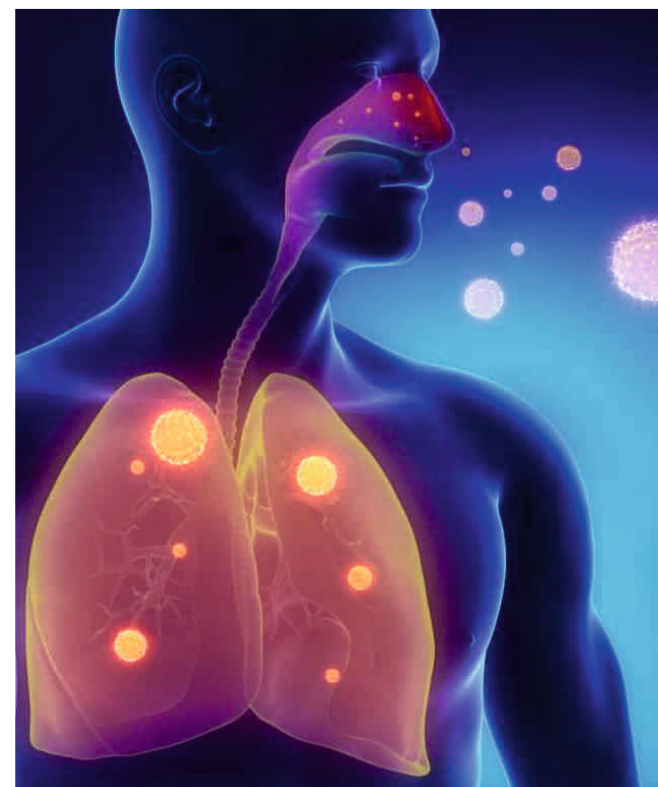
**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
АНТИСЕПТИКОМ**



**НЕ КАШЛЯЙТЕ  
НА ПРОХОЖИХ**



**РЕГУЛЯРНО  
ПРОВОДИТЕ  
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ**



# Что такое коронавирусная инфекция?

**Коронавирусная инфекция** — острое инфекционное заболевание вирусной природы, которое характеризуется умеренно выраженной интоксикацией и преимущественным поражением дыхательной системы.



Вирус главным образом передается воздушно-капельным путем в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного: например, при кашле или чихании, а также каплей слюны или выделений из носа. Также он может распространяться, когда больной касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки. В этом случае заражение происходит при касании рта, носа или глаз **грязными руками.**

---

**Коронавирус** — семейство вирусов, включающее 43 вида РНК-содержащих вирусов, объединённых в два подсемейства которые поражают млекопитающих, включая человека, птиц и земноводных. Название связано со строением вируса, шиповидные отростки которого напоминают солнечную корону. Известно 7 коронавирусов, поражающих человека.

**SARS-CoV-2 — вирус, вызвавший пандемию пневмонии нового типа COVID-19.**



Распространение вируса SARS-CoV-2 началось с китайского города **Ухань**. В 2019 году там произошла мощная вспышка этого заболевания.



## СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА:

### К наиболее распространенным симптомам COVID-19 относятся:

- повышение температуры тела;
- сухой кашель;
- утомляемость.

### К более редким симптомам относятся:

- боли в суставах и мышцах,
- заложенность носа,
- головная боль,
- конъюнктивит (воспаление слизистой оболочки глаза),
- боль в горле,
- диарея,
- потеря вкусовых ощущений или обоняния,
- сыпь и изменение цвета кожи на пальцах рук и ног.

## Профилактика коронавируса:



### Мойте руки

Мойте руки с мылом после посещения улицы, туалета, перед каждым приемом пищи.

Если нет возможности помыть руки, используйте влажные антисептические салфетки, гели, спреи.

### Не прикасайтесь к лицу немытыми руками

Не подносите руки к носу и глазам. Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистые оболочки.



# Профилактика коронавируса:

**Избегайте мест большого скопления людей**

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте и не ходите в места массового скопления людей.



**Не пейте воду и напитки из чужой посуды, пластиковой бутылки.**

## Профилактика коронавируса:



Обработывайте антисептическими салфетками вещи, которые были с вами вне дома (сумка, мобильный телефон, книга).

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой, после этого сразу ее выбрасывайте.







**У вас повысилась  
температура,  
появились одышка и  
кашель?**



**Сообщите о появившихся симптомах  
родителям или учителю,  
они вызовут врача!**

**Будьте здоровы!  
Берегите себя и своих близких!**

