

ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА,

ГРИППА И ОРВ



Вирусы — это мельчайшие внутриклеточные микробы-паразиты, потому что живут и размножаются они только внутри хозяина - практически во всех живых организмах (бактериях, грибах, растениях, животных и человеке).

Все эти вирусы передаются воздушно-капельным путем в результате вдыхания капель, выделяемых из дыхательных путей больного, например при кашле или чихании, а также капель слюны или выделений из носа.

Вирусы выбирают наиболее уязвимые места (глаза, нос, рот) и проникают внутрь организма, начиная размножаться и заражать здоровые клетки, после чего у заболевшего возникают первые симптомы.

Вирусы могут оставаться в воздухе в течение трех часов.

Нахождение вируса на различных поверхностях, могут сохраняться до 4 дней даже при температуре 40°C. На бумаге, при комнатной температуре, вирус может сохраняться 4 – 5 дней, на стеклянных поверхностях – 4 дня, на пластике – 6 дней.

Как можно заразиться!

— при рукопожатиях, объятиях, поцелуях;



— прикасаясь невымытыми руками к лицу (особенно к глазам, носу или рту);



— прикоснувшись к заражённому предмету или поверхности (сотовые телефоны, электронные гаджеты, дверные ручки, поручни в общественном транспорте, перила и др.



Вирусы быстро погибают под действием солнечных лучей, ультрафиолета, стандартных веществ для дезинфекции. При кипячении полностью инактивируются в течение нескольких минут.



СИМПТОМЫ:



Капризы, повышенная
раздражительность



Насморк



Высокая
температура



Сухой кашель



Мышечные
и головные боли



Вялость
и сонливость



Покраснение
глаз



Першение
в горле



Увеличение
лимфоузлов



Как защититься от вируса!

- соблюдайте личную гигиену. Мойте руки или обрабатывайте их антисептиком, перед приемом пищи, после использования туалета, после прогулки или контакта с людьми на улице;
- не трогайте грязными, невымытыми руками нос, глаза, рот;
- обязательно поддерживайте здоровый образ жизни с помощью сбалансированного питания, занятий физкультурой, прогулок на свежем воздухе;
- избегайте контакта с заболевшими;
- проветривайте помещение и чаще устраивайте влажную уборку;
- избегайте массовых скоплений людей и по возможности воздержитесь от походов в общественные места;
- надевайте маски в общественных местах;
- вакцинируйтесь — это самый надежный способ защитить себя от тяжёлых последствий.

Будьте здоровы!

