

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



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



ОСТОРОЖНО ДОРОГА!



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!





ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА ОРВИ И НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

ВАКЦИНАЦИЯ

Самым эффективным способом профилактики гриппа является **ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНАЦИЯ**.
Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.



ОГРАНИЧЕНИЕ КОНТАКТОВ

Избегать дружеских рукопожатий, поцелуев, объятий.
При необходимости посещения общественных мест **соблюдайте дистанцию в 1,5 - 2 м.**



ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ

В местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску (респиратор), защищающую нос и рот, и своевременно ее менять (через каждые 2-3 часа).



ГИГИЕНА РУК

- тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, санузлов, перед приемом пищи;
- использовать кожные антисептики (не менее 60% спирта) в случае отсутствия возможности мытья рук.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Составьте план питания. Разнообразьте рацион питания. Не пере едайте!
Уменьшите количество сахара и соли в рационе. Соблюдайте питьевой режим.



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА



ГИГИЕНА В ПОМЕЩЕНИЯХ

Старайтесь чаще проводить влажные уборки. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.). Регулярное проветривание помещений.



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Не курите и не употребляйте алкоголь или др. психоактивные вещества, чтобы подавить свои эмоции.



ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ



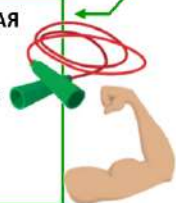
РЕСПИРАТОРНЫЙ ЭТИКЕТ

Здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя.



УМЕРЕННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Старайтесь больше двигаться (танцы, игры с детьми, выполнение домашних обязанностей - уборка и др.)



ПСИХОГИГИЕНА

Сохраняйте спокойствие. Ограничьте информационный поток (СМИ и др.). Не доверяйте слухам и сами их не распространяйте!
Сохраняйте привычный круг общения, общайтесь онлайн.





КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ БОЛЕЗНИ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА



Избегайте переохлаждения, важно следить за температурой воздуха и одеваться по погоде. Не забывайте, что утром и вечером воздух холоднее, чем днем. Шапка и шарф в сумке могут быть очень кстати.



Поддерживайте дома микроклимат. Чаще делайте уборку, вытирайте пыль и проветривайте помещение.



Следите за питанием. В рационе всегда должно быть достаточно свежих овощей и фруктов. Добавьте в рацион теплые напитки на основе шиповника, имбиря, лимона и облепихи. Они добавят организму витаминов и поднимут настроение.



Не сидите дома. Прогулки на свежем воздухе полезны в любую погоду и любое время года. Они повышают иммунитет и общую выносливость организма.



Высыпайтесь. Желательно увеличить количество сна за счет более раннего отхода ко сну, а не за счет более позднего просыпания.



Если в доме кто-то заболел, не забывайте про индивидуальную маску и антисептик для рук.



Делайте прививки от сезонных заболеваний (грипп, пневмококковая инфекция и др.). Даже если вирус окажется сильнее, прививка защитит вас от осложнений, которые особенно опасны для людей пожилого возраста.



Если у вас есть хронические заболевания, лучше заранее обратиться к лечащему врачу. Простуда может спровоцировать обострение, а назначения врача помогут этого избежать.