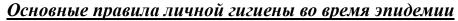


г.о. Егорьевск, 2020

Коронавирусы (лат. *Coronaviridae*) — семейство вирусов, включающее на май 2020 года 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.





Правило 1. Мыть руки

Студент (Ерошин):

- Большинство вирусов передается через непосредственный контакт: больной человек чихает или кашляет, прикрывая рот рукой, а потом прикасается этими же руками к ручкам двери, деньгам, поверхности стола, телефонной трубке или рукам другого человека. В период эпидемии гриппа чистота рук особенно важна. Чтобы не допустить попадания вирусов в организм, следует как можно чаще (не менее 5 раз в день) мыть руки с мылом, тщательно намыливая их не менее 20–30 секунд и смывая проточной водой.

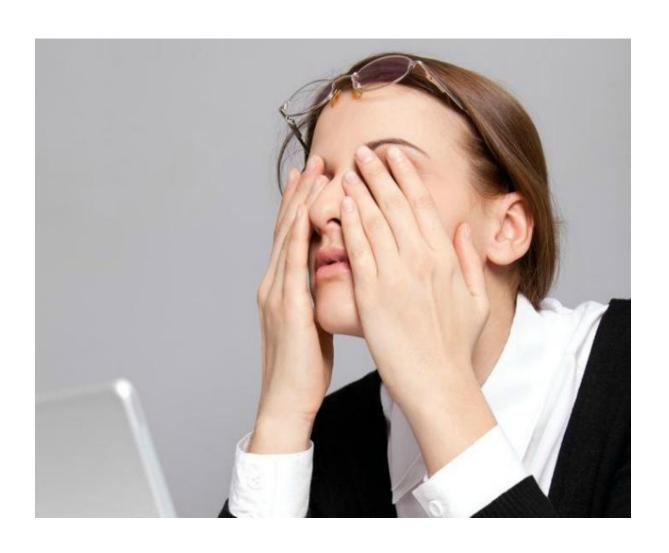


Факм! Если вода и мыло оказываются недоступны, можно протирать руки специальным антибактериальным гелем, который продается в аптеке или супермаркете . Гель нужно нанести на руки и подождать, пока он высохнет. Для очищения рук можно пользоваться также влажными салфетками для рук, пропитанными спиртом.

Правило 2. Не трогать лицо

Студент (Смирнов):

- Слизистые оболочки являются наиболее благоприятной средой для инфекций, поэтому в период эпидемии особенно важно не трогать руками рот, нос и глаза: вирусы попадают в организм именно этим путем.



Правило 3. Не контактировать с больными



Студент (Семшов):

- Следует держаться подальше от заболевших людей Инфекция может попасть в ваш организм даже на расстоянии, и если вы будите находиться рядом с теми, кто чихает или кашляет, то можете заболеть и сами.

Если заболел кто-то в семье, то всем ее членам нужно ограничить контакты, следить за своим здоровьем, измерять температуру, постараться изолировать больного члена семьи в отдельной комнате, выделить ему отдельную посуду, предметы личной гигиены .Важно проводить регулярную дезинфекцию, протирать все поверхности, проветривать помещения, чаще мыть руки, соблюдать дистанцию. Пользоваться масками при общении с больным членом семьи.





Студент(Волчков):

- Рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе (не менее 1 часа, вдали от общественных мест) и полноценный сон помогут укрепить иммунитет и, следовательно, обеспечат более эффективное противостояние его организма вирусным инфекциям.



Физическая нагрузка также поможет предупредить вирусные заболевания. Закалить организм помогут различные водные процедуры.

Правило 5. Принимать витамин С

Факт! Для укрепления иммунитета можно заваривать оздоровительные чаи из трав — мяты, иван-чая, чабреца, ромашки, листьев смородины, липового цвета. Добавление в травяной чай ложки меда сделает его еще полезнее.



Студент(Амелькин):

- Важнейший для профилактики коронавируса витамин С содержится в красных, желтых и темно-зеленых овощах: сладком перце, шпинате, брокколи, помидорах, а также в цветной и квашеной капусте. Его много в киви и в цитрусовых: апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, лимонах.

Хорошей витаминной поддержкой будет отвар шиповника, в который можно добавить мед, и домашние ягодные морсы — из клюквы, черной смородины, брусники.

Факм! Замечательным профилактическим средством от инфекций является чеснок — в период эпидемии гриппа его следует употреблять ежедневно, натощак, до приема еды.

Правило 6. Увлажнять воздух

Студент(Ерошин):

- Центральное отопление сушит воздух в помещении, что приводит к сухости слизистых оболочек носа, рта и миндалин, и они перестают справляться с микробами.

Для профилактики вирусных заболеваний необходимо следить за уровнем влажности воздуха в помещении — он должен быть около 50%.

При влажности более 60% возможно появление плесени на кухне и на стенах комнат, в этом случае необходимо просушить комнату до влажности 50%.

При влажности менее 40% перегретый сухой воздух делает человеческий организм особенно уязвимым для вирусных инфекций. В этом случае необходимо увлажнить воздух, провести в комнате влажную уборку.

Для определения влажности воздуха существует специальный прибор гигрометр, который можно приобрести в аптеках или специализированных магазинах.

Факм! В период эпидемии гриппа следует чаще проводить дома влажную уборку помещения и чистить раковину на кухне и в ванной. Полотенца для рук следует менять не реже, чем каждые 3 дня, а стирать их в горячей воде.

В холодное время года снизьте температуру в вашем доме на 5° С и при используйте увлажнитель воздуха поможет в жилом помещении полезный поддерживать ДЛЯ здоровья уровень влажности. Регулярное проветривание помещения также является необходимой профилактической мерой в сезон гриппа и простуд.



Ребята, соблюдайте элементарные правила личной гигиены и никакие вирусы вам не страшны! Всем здоровья!