

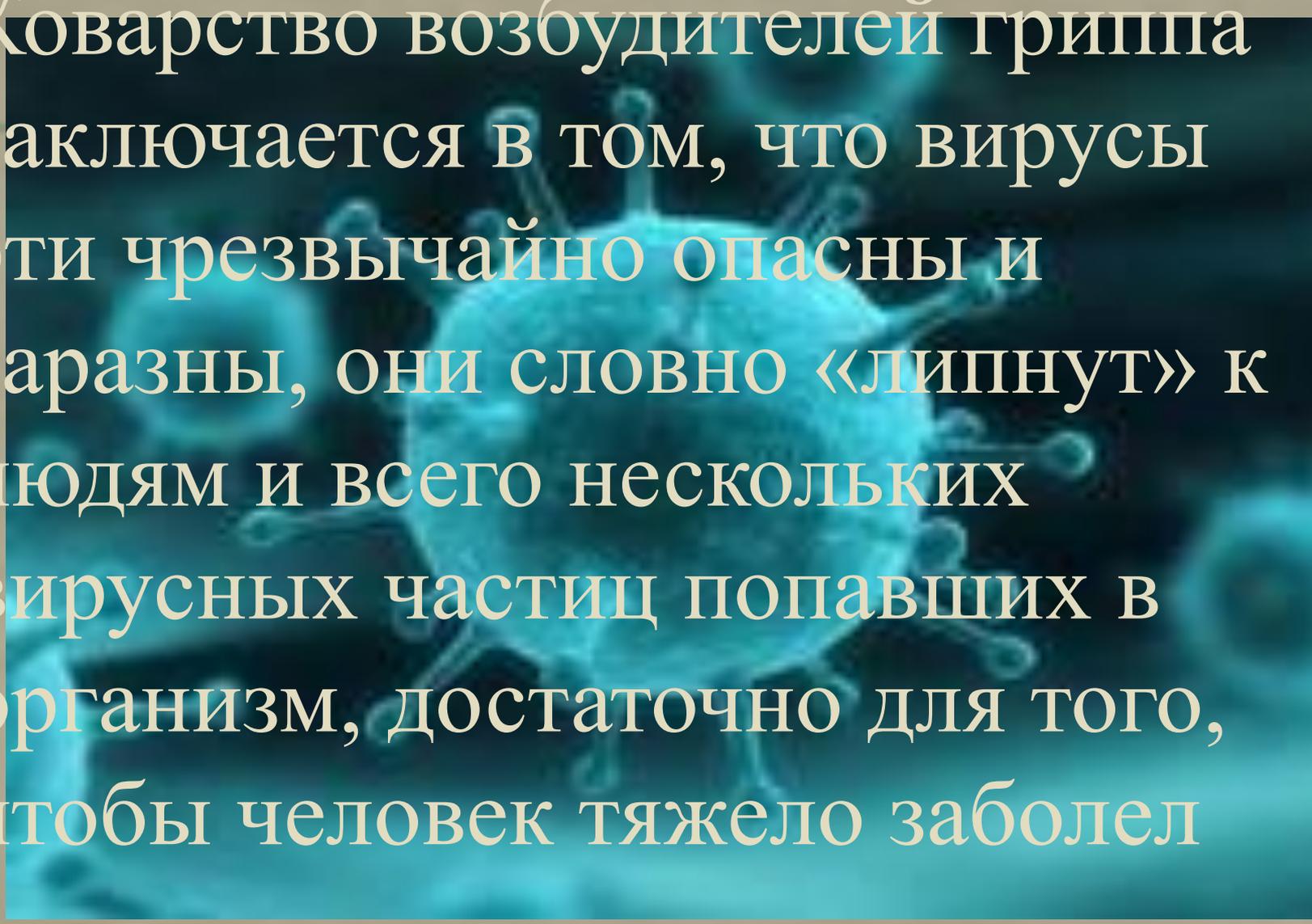
# *МАСКА – СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА И ОРВИ*

---



*ГРИПП - ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ,  
КОТОРОЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ВОЗДУШНО-  
КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ*





Коварство возбудителей гриппа заключается в том, что вирусы эти чрезвычайно опасны и заразны, они словно «липнут» к людям и всего нескольких вирусных частиц попавших в организм, достаточно для того, чтобы человек тяжело заболел

# *Как защитить себя?*



Если в период эпидемии гриппа и  
острых респираторных вирусных  
инфекций носить

защитную маску,  
то можно защитить  
организм человека  
от вирусных  
заболеваний



Защита против гриппа и  
острых респираторных вирусных  
инфекций: \_\_\_\_\_  
защитная маска.



# ЦЕЛЬ БЕСЕДЫ

- Выявление роли вспомогательных средств, которые применяются для предотвращения распространения вирусной инфекции



# ЗАДАЧИ

---

- Изучить литературу по теме исследования.
- Оценить эффективность профилактических средств против гриппа и ОРВИ среди обучающихся начальной школы.
- Создать информационный буклет для обучающихся и их родителей.
- Разработать и провести викторину по теме «В здоровом теле - здоровый дух».

# *Защитные маски должны быть удобными, мягкими, не вызывающими раздражения кожи лица*

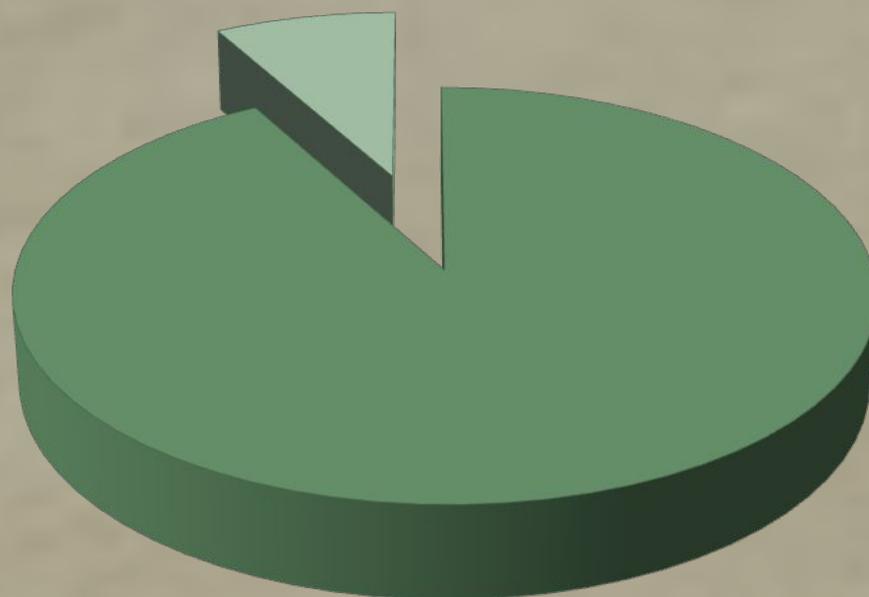
- *Применение защитных масок очень широкое. В первую очередь они используются в медицинских учреждениях работниками и пациентами. Маска не допускает попадания вирусов, бактерий и частичек пыли в дыхательные пути человека.*



# РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

---

Что такое грипп?

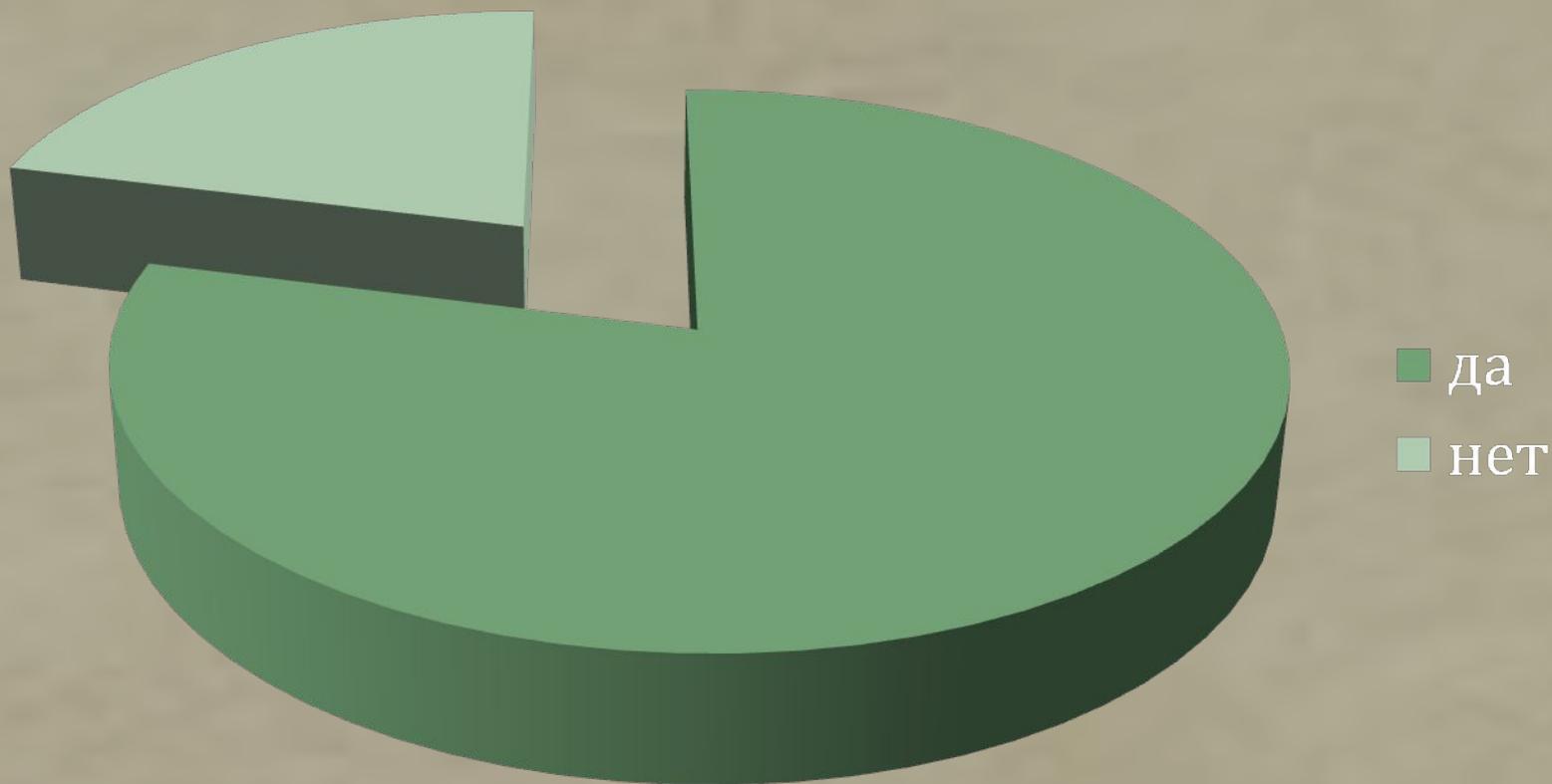


■ знают, что такое грипп

■ не знают

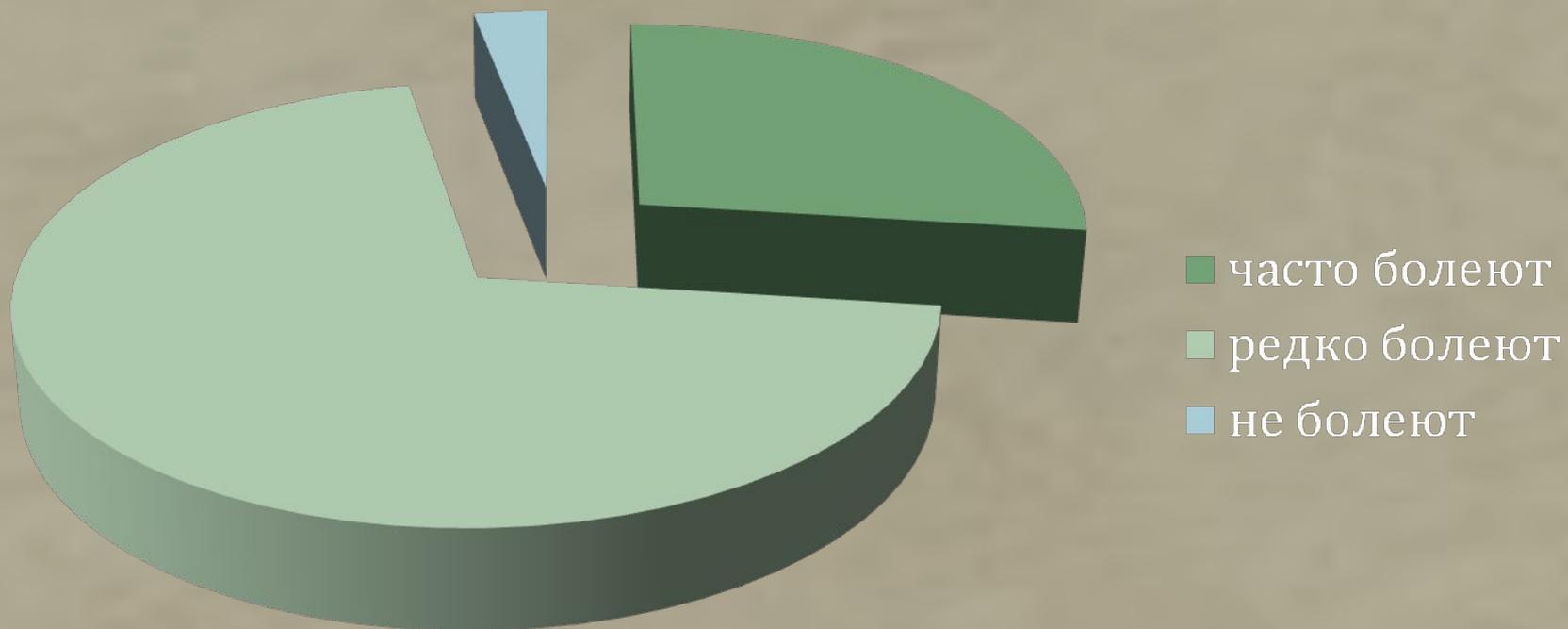
# *ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ПРОФИЛАКТИКОЙ ЗАБОЛЕВАНИЯ?*

---



# *КАК ЧАСТО БОЛЕЕТЕ?*

---





# *Способы защиты во время эпидемии гриппа и ОРВ*

- избегать контакта с людьми, у которых проявляются симптомы гриппозной инфекции;
- ограничить посещение мест большого скопления людей;
- часто проветривать помещение;
- часто мыть руки с мылом;
- стараться не касаться глаз, носа или рта немытыми руками;
- избегать объятий, поцелуев и рукопожатий;
- прикрывать нос и рот при чихании или кашле одноразовой носовой салфеткой, которую сразу же после использования нужно выбросить;
- если у человека есть симптомы гриппа, то необходимо держаться от него на расстоянии не меньше двух метров

# *КАК НОСИТЬ МАСКУ ПРАВИЛЬНО*

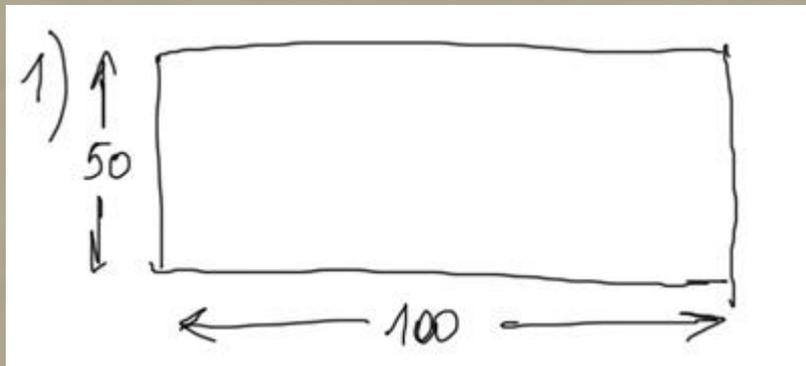
---

- Маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров.
- Старайтесь не касаться закрепленной маски. Если вы коснулись маски, например чтобы снять ее или промыть, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством.
- Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- Не используйте повторно одноразовую маску;
- Использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить.

# КАК СДЕЛАТЬ ЗАЩИТНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

## СПОСОБ № 1

- Нужно взять 4 отрезка марли размером 14x7 см и 2 длинных отрезка бинта примерно 60—70x5 см (для завязок). Также необходимы иголка и нитка. Если марли в аптеке не оказалось, то можно заменить ее бинтом, сложенным вчетверо. Можно изготовить повязку и из обычной чистой хлопчатобумажной ткани.



# Мы активно использовали медицинские маски как защиту от вируса



# ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

## 5 шагов против гриппа

**Первый шаг:** Соблюдайте правила гигиены!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды.

**Второй шаг:** Полезные привычки – залог здоровья!

Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

**Третий шаг:** Здоровье нужно укреплять!

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться простуде и гриппу.

**Четвертый шаг:** Профилактика необходима!

В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от опасных микробов.

**Пятый шаг:** Осторожно – грипп! Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Маска защитит тебя от вирусов.



г. Лангепас 2013 год

**Маска - средство защиты от гриппа**



**Как изготовить медицинскую маску**

*Выполнила: Бузняя Арина  
ученица 4 «Б» класса  
ЛГ МБОУ СОШ № 1*

*Научный руководитель: Чижик Е. А.  
учитель начальных классов*

# ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

## КАК СДЕЛАТЬ ЗАЩИТНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ САМОМУ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Если вам не удалось купить маску в аптеке, ее можно сделать дома.

### СПОСОБ № 1

Нужно взять 4 отрезка марли размером 14x7 см и 2 длинных отрезка бинта примерно 60—70x5 см (для завязок). Также необходимы иголка и нитка. Если марли в аптеке не оказалось, то можно заменить ее бинтом, сложенным вчетверо. Можно изготовить повязку и из обычной чистой хлопчатобумажной ткани.

*Шаг 1. Две длинные полоски марли свернуть в трубочки и прошить по всей длине*



*Шаг 2. Обшить по периметру большие лоскуты марли, сложенные в 4 слоя, подвернуть края будущей повязки внутрь и еще раз прошить.*



*Шаг 3. По верхнему и нижнему краю пришить завязки*



*Шаг 4. Примерьте повязку: она должна закрывать рот и нос.*

Поле



# Вывод

- Не ищите альтернативы маскам. Маска является стандартным медицинским средством защиты. Проводимые исследования позволяют сделать вывод, что ношение масок может ограничить распространение вируса.



*ПОМНИТЕ!  
ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА — ЭТО УКРЕПЛЕНИЕ  
ИММУНИТЕТА, СПОРТ И ПРОФИЛАКТИКА  
ЗАБОЛЕВАНИЙ.*

