

Классный час «Как защитить себя от вирусных заболеваний».

Цель: формировать ценностное отношение к своему здоровью, познакомить с мерами по сохранению здоровья.

Для того чтобы понимать, как уберечься от вирусных заболеваний, необходимо знать основные пути передачи вируса. Вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, когда микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе и затем оседают на поверхностях окружающих предметов, например, через дверные ручки, телефонную трубку или клавиатуру компьютера и затем в глаза, нос или рот, или с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути.

Что нужно предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

1. Избегать контакта с больными людьми;
2. При выходе на улицу или контакте с людьми надевать медицинскую маску;

клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%.

ВОЗ дает рекомендации как это правильно пользоваться маской:

✓Во-первых, прежде чем надеть, надо тщательно помыть руки мылом или спиртосодержащим раствором. После этого разверните маску и аккуратно наденьте ее на себя. Закрепите металлический фиксатор на носу, натяните нижнюю часть так, чтобы она закрывала ваш подбородок. Маска должна плотно прилегать к лицу.

✓Во-вторых, ни в коем случае не касайтесь маски руками или другими предметами и снимите ее, как только маска станет влажной (или через два-три часа ношения). Это очень важно, ведь иначе вы можете подхватить инфекцию.

✓В-третьих, когда снимаете маску, не прикасайтесь к части, закрывающей лицо.

Снимайте за ушные петли и сразу поместите маску в пакет, а потом немедленно помойте руки

3. Соблюдать гигиену – часто и тщательно мыть руки не меньше 20 секунд;
4. Соблюдать «респираторный этикет» - это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения вирусных заболеваний:
 - при кашле и чихании необходимо использовать одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
 - при отсутствии бумажного платка, чихать и кашлять не в ладони, а в сгиб локтя, т. к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
 - стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам

5. Регулярно проветривать помещение - простой способ снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения.
6. Вести здоровый образ жизни. Несмотря на карантин и изоляцию, необходимо соблюдать режим дня, полноценно спать, делать зарядку, вовремя и сбалансированно питаться, и поддерживать водный баланс.

Чтобы избежать распространения вирусных заболеваний, необходимо выполнять профилактические мероприятия и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения вируса.

Будьте здоровы!



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ЗНАЙТЕ:

КАК РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ВИРУС:

- от человека к человеку, если расстояние общения меньше 2 метров
- через капли слюны, если больной человек чихнул или покашлял
- через касание руками глаз, носа или рта
- самая надежная защита – не контактировать с вирусом!



СЛЕДИТЕ ЗА СИТУАЦИЕЙ В СТРАНЕ ИЗ ПРОВЕРЕННЫХ ИСТОЧНИКОВ!

НЕ РАСПРОСТРАНЯЙТЕ НЕДОСТОВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И МЕССЕНДЖЕРАХ!

ЕСЛИ ЕСТЬ ВОПРОСЫ ПО КОРОНАВИРУСУ, ЗВОНИТЕ НА **1406**

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЗАЩИЩАЙТЕСЬ ОТ КОНТАКТА С ВИРУСОМ:



Часто мойте руки!

- с мылом и водой не менее 20 секунд или спиртосодержащим антисептиком
- прикрывайте рот и нос рукой или салфеткой при кашле и чихании
- выбрасывайте использованные салфетки в мусорную урну
- обязательно мойте руки после чихания, сморкания, кашля



Не посещайте общественные места!



Не контактируйте с болеющими (с людьми, у которых имеются симптомы, похожие на простуду или грипп) без средств защиты!



Не контактируйте с живыми сельскохозяйственными или дикими животными без средств защиты!



Соблюдайте дистанцию 2 метра от людей, если в вашем городе распространяется вирус!

СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ:

- Каждый день протирайте дезинфицирующим средством (средствами бытовой химии) согласно инструкциям производителя на упаковке поверхности, которых вы часто касаетесь (столы, ручки дверей, включатель света, телефоны, клавиатура, туалеты, краны, раковины и др.)
- Дважды в день проводите влажную уборку с применением хлорсодержащих или других дезинфицирующих средств
- Чаще проветривайте помещение

