**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

1. Соблюдать гигиену – часто и тщательно мыть руки не меньше 20 секунд;
2. 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

1. Регулярно проветривать помещение - простой способом снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения.
2. 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!***

