

«Будь здоров!»



Ребята, здравствуйте!

В этом году все человечество столкнулось с пандемией коронавируса.

Каждого из нас этот вирус заставил задуматься о своем здоровье, понять его ценность и стараться соблюдать различные правила для укрепления организма. Что защищает наш организм от различных вирусов и заболеваний? Наш иммунитет.

Итак, вы правильно отметили иммунитет – это способность организма сопротивляться воздействию любых чужеродных агентов (вирусов, бактерий и т. д.) посредством их захвата и последующего разрушения. На состояние иммунитета влияет множество различных факторов, основными из которых являются соблюдение правил гигиены и здоровый образ жизни, именно о них мы с вами сегодня поговорим.

Давайте разберем ключевые правила личной гигиены, им во время пандемии коронавируса было уделено особое внимание, ведь именно их соблюдение помогает нам обезопасить себя от заражения вирусом. Какие же правила личной гигиены нужно обязательно соблюдать?



Какие же правила личной гигиены нужно обязательно соблюдать?

1. Не прикасайтесь грязными руками к коже лица, не трите глаза, не чешите нос;
2. Мойте руки с мылом как можно чаще (в случае отсутствия такой возможности – обрабатывайте их антисептиком).

Обязательно мойте руки, когда приходите с улицы домой, после туалета, а также перед приемами пищи;

3. В общественных местах носите медицинскую маску и перчатки;
4. Не посещайте места массового скопления людей, избегайте прямого контакта с людьми (объятия, рукопожатия, поцелуи и т.д.);
5. Старайтесь не прикасаться к различным поверхностям в общественных местах (включая транспорт и магазины).

При открывании дверей, нажатии кнопок лифта или кнопки звонка используйте локоть или салфетку;

6. Обрабатывайте телефон спиртсодержащими салфетками/антисептиками;
7. Оставайтесь дома и вызовите врача на дом в случае, если отмечаете наличие у себя хотя бы одного из следующих симптомов:

- повышение температуры тела;
- озноб, боли в мышцах;
- головная боль; • заложенность носа;
- появление кашля (особенно сухого);
- затрудненное дыхание;

8. Соблюдайте здоровый образ жизни!



Помните, одиночные меры не обеспечивают полной защиты от заболевания.

Необходимо единовременно соблюдать все перечисленные меры. И главное помните – при появлении любых признаков заболевания: повышения температуры тела, кашля, насморка – нужно незамедлительно сообщить родителям и обратиться к врачу!



103, 112
СПАСАЮТ ЖИЗНЬ!

Позвонить в «скорую помощь» с мобильного телефона можно по номеру:

103
или
112

Мы с вами перечислили основные правила гигиены, которые помогают нам защитить организм от попадания в него не только коронавируса, но и других вирусов и бактерий, которые могут вызывать различные заболевания.

А теперь давайте прямо сейчас вспомним, как правильно мыть руки.

В среднем, каждое мытье рук должно занимать не менее 20-30 секунд, чтобы это имело свой результат

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?



ладонь
к ладони



между
пальцами



обратная
сторона



основание
больших
пальцев



обратная
сторона
пальцев



ногти



кисти



промыть
и вытереть
насухо

Не забывайте мыть руки:



после
использования
туалета



после
чихания
или кашля



после игры
с домашними
животными



после занятий
спортом или
игры на улице



перед едой

Мы уже говорили, что на здоровье организма влияет не только соблюдение правил гигиены, но и здоровый образ жизни. Как вы думаете, что значит «здоровый образ жизни» и что включает в себя это понятие?

Итак, здоровый образ жизни включает в себя:

- Рациональное питание
- Физическую активность
- Здоровый сон
- Отказ от вредных привычек
- Отсутствие стресса
- Соблюдение правил гигиены



Итак, еще раз повторим , как снизить риск заражения коронавирусом:

Как уберечь себя от коронавируса

Специалисты дали советы – как снизить риск заражения

СИМПТОМЫ

- Головная боль и больное горло
- Кашель
- Лихорадка
- Озноб
- Насморк
- Одышка

ЗАРАЖЕНИЕ

- Загрязненные предметы и вещества
- Кашель и распущенные волосы
- Рукопожатия, объятия и поцелуи
- Не трогать дверные ручки

ПРОФИЛАКТИКА

- Мыть руки и лицо с мылом
- Использовать носовые платки
- Носить маску
- Чаще проветривать

Сделаем выводы, соблюдение правил личной гигиены и рекомендаций по здоровому образу жизни способствует повышению устойчивости организма к большинству бактериальных, вирусных и грибковых агентов, помогает сохранить и укрепить здоровье организма.



ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

ЗДОРОВЬЕ ЭТО МОДНО
СТОЙКОСТЬ ЗДОРОВЫМ БЫТЬ
ЭТО СИЛА ЗДОРОВЫМ БЫТЬ
МОДНО
ЗДОРОВЫМ БЫТЬ КРАСИВО

The word 'МОДНО' is rendered in large, colorful, stylized Cyrillic letters. The letter 'М' is orange and features a woman in a green and yellow athletic outfit. The letter 'О' is green and has the word 'СТОЙКОСТЬ' (Steadfastness) written above it. The letter 'Д' is pink and features a person in a red shirt and black shorts. The letter 'Н' is yellow and has the word 'МОДНО' (Fashionable) written below it. The letter 'О' is purple and features a person in a purple and black outfit. The word 'ЗДОРОВЬЕ ЭТО' (Health is) is written above the 'М', and 'ЗДОРОВЫМ БЫТЬ' (Healthy to be) is written above the 'Д'. The word 'ЗДОРОВЫМ БЫТЬ КРАСИВО' (Healthy to be beautiful) is written below the final 'О'.