

## Подбор материала для «Урока здоровья»

### Меры профилактики вирусных инфекций

Рособрнадзор конкретно советует следовать крайне простым правилам:

- мыть руки;
- носить маску;
- ограничить контакт с заболевшими лицами;
- при малейших признаках недомогания обращаться к врачу.

### Как правильно мыть руки?

Начнем с простого вопроса: после каких действий нужно мыть руки, чтобы снизить возможность заболеть чем бы то ни было?

- До, во время и после приготовления пищи.
- Перед едой.
- После контакта с людьми в общественных местах.
- После контакта с предметами в общественных местах (стол, поднос, поручень, лестница, столб, скамейка и т. д).
- До и после лечения пореза или раны.
- После использования туалета.
- После сморкания, кашля или чихания.
- После прикосновения к животному, корму или экскрементам животных.
- После того, как касались мусора.

### Как мыть руки

Для обеспечения максимальной безопасности рекомендуется пользоваться одноразовыми бумажными полотенцами.

Еще можно выполнять следующие 5 шагов каждый раз:

- Смочите руки чистой проточной водой (теплой или холодной), закройте кран локтем и нанесите мыло.
- Вспеньте руки, потерев их вместе с мылом.
- Потрите тыльную сторону рук, между пальцами и под ногтями. Трите руки не менее 20 секунд. Тщательно вымойте руки под чистой проточной водой.
- Вытрите руки чистым, можно одноразовым, полотенцем, или высушите их на воздухе (второй вариант менее гигиеничен, если речь идет об общественных местах).



### Как дезинфицировать руки?

Будем объективны, у вас не всегда может быть доступ к крану с водой. В этом случае используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе (не менее 60% спирта). Такое средство продается в маленьких пузырьках по 50 мл., либо в больших — до литра, в аптеках и магазинах косметики можно найти спиртовые салфетки. Дезинфицирующие средства могут быстро уменьшить количество микробов на руках во многих ситуациях. Тем не менее, они не избавляют от всех видов микробов (пусть на них и написано 99,9%). К тому же, дезинфицирующие средства могут быть не такими эффективными, когда руки заметно грязные или жирные. В этом случае сначала необходимо вымыть руки, а потом уже наносить гель.

### Как пользоваться дезинфицирующим средством для рук:

- Нанесите гель на ладонь одной руки (прочитайте этикетку, чтобы узнать правильное количество);
- Потрите руки друг о друга;
- Втирайте гель по всей поверхности рук и пальцев, пока кожа не высохнет. Это должно занять около 20 секунд.

### Как правильно носить маску?

**Обратите внимание:** Если вы **НЕ** больны, вам не нужно носить лицевую маску все время, за исключением нахождения в группах с плотным скоплением людей (менее 1,5м.). Носить ее нужно, если был риск заражения, но пока симптомы не появились, а так же, если вы не ухаживаете за больным.

**Как правильно вести себя в общественных местах?**

- Избегайте тесного контакта.
- Избегайте тесного контакта с больными людьми.
- Когда вы заболели, держитесь на расстоянии от других, чтобы они тоже не заболели.
- В магазинах не подходите близко к толпе, старайтесь не приходить в общественные места в час пик, чтобы не оказаться в очередях или плотном скоплении.

**Оставайтесь дома, когда вы больны.**

- Если возможно, оставайтесь дома, не ходите на работу, не ходите в школу и не выполняйте поручения. Это поможет предотвратить распространение вашей болезни на других. Более того, это поможет не разболеться вам: тепло и покой — не просто просьбы врачей, это их требование!
- Если вы болеете гриппоподобным заболеванием, CDC (Centers for Disease Control and Prevention) рекомендует вам оставаться дома не менее 24 часов после того, как у вас поднимется температура, за исключением случаев, когда вам требуется медицинское обслуживание или другие предметы первой необходимости.

**Закройте рот и нос**

При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой. Можете чихнуть в сгиб локтя, но никак не в сторону и вниз — капли ваших жидкостей могут передаться окружающим. Грипп и другие серьезные респираторные заболевания, такие как респираторно-синцитиальный вирус (RSV), коклюш и тяжелый острый респираторный синдром (SARS), передаются от кашля, чихания или нечистых рук.

**Дезинфицируйте руки карманным средством после контактов в общественных местах.**

Не прикасайтесь к своим глазам, носу или рту. Микробам намного легче «выиграть», если вы трогаете грязными руками лицо, нос или другие части лица. Если с вашей руки микроб еще мог добраться только для гибели под напором мыла, то попав в слизистую — в глаз, носовую или ротовую полости, — он почти достиг своей главной цели.

**Практика других здоровых привычек**

Чистите и дезинфицируйте часто используемые поверхности дома, на работе или в школе, особенно когда кто-то болен. К ним относятся: столы, дверные ручки, выключатели, столешницы, телефоны, клавиатуры, туалеты, смесители и раковины, телефоны.

Высыпайтесь, будьте физически активными, контролируйте стресс, пейте много жидкости и ешьте питательную пищу. Даже статистика коронавируса показывает, что в зоне риска — люди с пониженным иммунитетом. Пора поднимать его всеми способами.