

## Час здоровья «Берегите здоровье»

В рамках проекта «Свислочь -здоровый город»; акций «Чистые руки», «Профилактики инфекций, передающихся половым путем», 23.02.2023 прошла встреча помощника врача- эпидемиолога, инструктора – валеолога Свислочского районного ЦГЭ Семенчук В.А. в ГУО «Гимназия №1 им. К. Калиновского г. Свислочь» с учащимися 6,10 класса.

С учащимися были проведены беседы по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактика вирусных инфекций (гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции), профилактики заразно-кожных заболеваний, профилактики инфекций, передающихся половым путем», а также проведено практическое обучение- «Техника мытья рук». Распространены информационно-образовательные материалы и транслировались профилактические видеоролики: «Обработка телефона», Гигиена рук». Приняло участие 33 человека.



### Правила защиты от гриппа, коронавируса и ОРВИ

#### Правило 1. Часто мойте руки с мылом

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими средствами с противовирусным действием (спреи, гелями, салфетками). При их использовании обращайте внимание на инструкции по применению. Дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

#### Правило 2. Соблюдайте этикет

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре, поэтому рекомендуется находиться на некотором расстоянии друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Надевайте защитную маску при риске инфицирования или передачи инфекции другому человеку. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрывать рот и нос допускается областью локтя. При возможности следует отказаться от поездок и посещений мест скопления людей.

#### Правило 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

#### Правило 4. Не занимайтесь самолечением

Если вы заболели, оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

#### Правило 5. Изолируйте больного

Если заболел ваш родственник или ребенок, выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Как правильно носить маску?

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;

- старайтесь не касаться маски, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;

- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;

- не используйте вторично одноразовую маску;

- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

**И помните, что основной профилактикой является вакцинация!**

*Материал подготовил помощник врача-эпидемиолога, инструктор-валеолог Свислочского ЦГЭ Валерия Семенчук.*