

Всероссийский открытый урок «Будь здоров!»

2 сентября лицеисты приняли участие во Всероссийском открытом уроке «Будь здоров!», направленном на привлечение внимания школьников к здоровому образу жизни.

Организаторами акции выступили Всероссийское общественное движение «Волонтеры-медики», Минпросвещения России, Минздрав России, Общероссийская общественно-государственная детско-юношеская организация «Российское движение школьников».



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. Иммуитет – 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.

Какие 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;

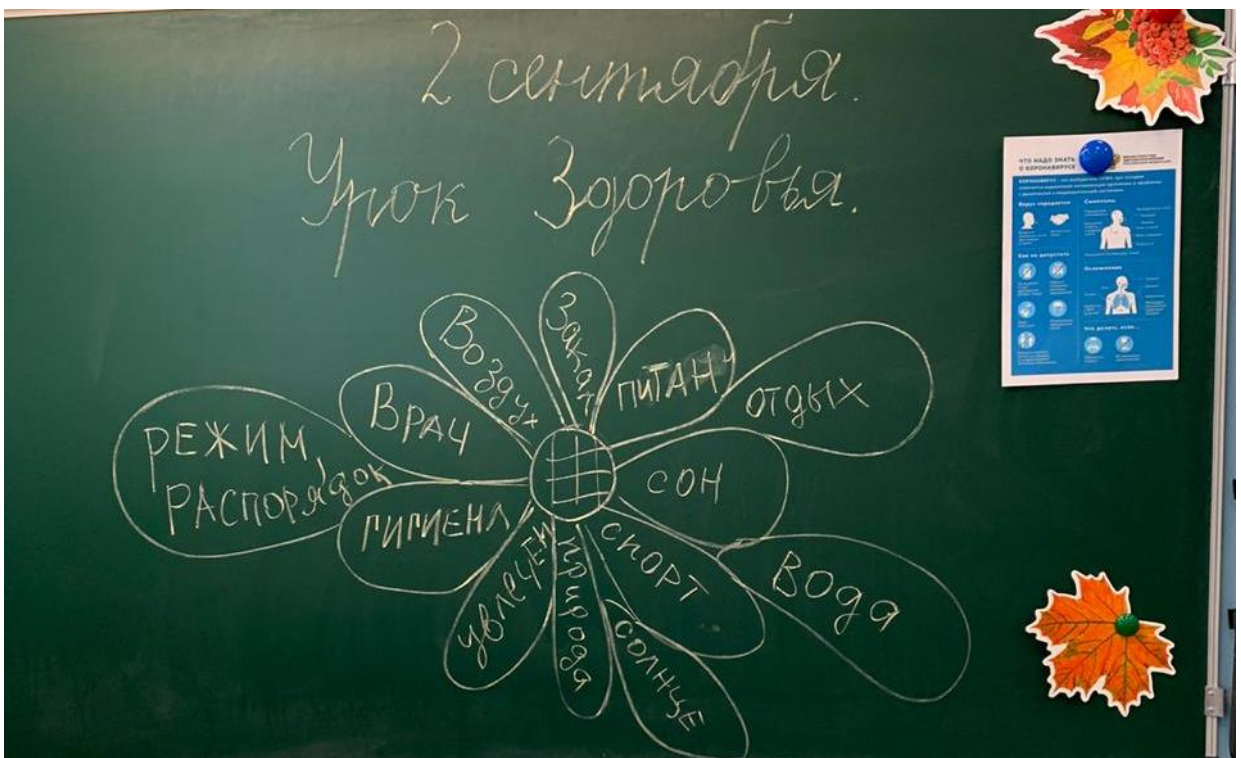
6. Обрабатывайте телефон спиртосодержащими салфетками (антисептиками);

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 одновременно 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!





Как правильно мыть руки?

№	Комментарий	Действие
1	Перед мытьем рук необходимо снять все украшения и часы	Снимаем часы с рук, засучиваем рукава, показываем, что посторонних предметов на руках нет
2	Вода должна быть комфортной температуры, 37-38С самый оптимальный вариант	-
3	Важно, чтобы нанесенное мыло было вспенено. После чего начинаем растирать его между ладонями	Вспениваем мыло и растираем его между ладонями
4	Протираем руки с тыльной стороны друг о друга	Трем руки тыльными сторонами друг о друга
5	Соединяем ладони вместе, скрещивая пальцы, и промываем межпальцевые пространства	Соединяем ладони вместе, скрещиваем пальцы и промываем межпальцевые промежутки
6	Отдельно промываем большие пальцы рук с помощью вращения	Поочередно промываем большие пальцы с помощью вращения
7	Отдельное внимание уделяем коже между пальцами и под ногтями. Это одно из самых загрязненных мест наших рук	Тщательно промываем область под ногтями
8	Далее растираем центр ладонями	Трем ладонями друг о друга
9	Тщательно смываем мыло	-
10	В завершении важно вытереть руки на сухо, не пренебрегайте этим пунктом	Вытираем руки на сухо полотенцем или бумажными салфетками