

ПЯТИМИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ

предлагает объединение «Мой безопасный мир»

Цель: Ещё раз напомнить и повторить пути заражения, с симптоматикой заболевания и профилактическими мерами по недопущению распространения инфекционных заболеваний для сохранения здоровья.

Актуальность обозначенной темы связана с быстрым распространением в странах мира «коронавируса 2019 — nCoV». Сегодня мы познакомимся с причинами распространения и возможностями защитить себя и своих близких от этой инфекции, а поможет нам в этом доктор Ай-болит и его помощница обезьянка Чичи.



- Что же такое коронавирусы? – Как передаётся коронавирус?
- Как защитить себя от заражения коронавирусом?



– **Коронавирусы** — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, источником коронавируса могут быть некоторые животные (обезьяны, птицы, змеи и другие). Источником нового типа возбудителя (2019-nCoV) стали, предположительно, летучие мыши. При этом в настоящее время нет данных о том, что домашние животные (такие, как собаки или кошки) могут переносить коронавирус 2019-nCoV.

Причинами коронавируса являются мутации, в результате которых появляется новый тип вируса. Источником коронавирусной инфекции, как правило, является больной человек.

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например - дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта. Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
Не ешьте еду (орешки, печенье и т.д.) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
На рабочем столе регулярно очищайте поверхность и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).
Обязательно соблюдайте масочный режим.

- Что полезного узнали на пятиминутке здоровья? - Пригодятся ли в жизни полученные знания?

В жизни главное — здоровье,
Согласитесь, господа.
И к нему с большой любовью
Мы относимся всегда

А сейчас переходим по ссылке и учимся правильно мыть руки.

Копируем ссылку и вставляем в поисковик, готово.

Обучающее видео как правильно мыть руки.

Ссылка на обучающее видео: <https://www.youtube.com/watch?v=zbsha1102cQ>

Берегите себя и близких!

Руководитель объединения «Мой безопасный мир»
Алексеева Светлана Георгиевна