

Государственное автономное профессиональное учреждение  
Московской области «Егорьевский техникум»

**Методическая разработка**  
**классного часа на тему:**  
**«Правила личной гигиены**  
**в период эпидемиологической**  
**обстановки в стране»**



Классный руководитель  
группы Мэ-81

Шомысов Д.В.

г.о. Егорьевск, 2020

**Коронавирусы** (лат. *Coronaviridae*) — семейство вирусов, включающее на май 2020 года 43 вида РНК-содержащих вирусов, объединённых в два подсемейства, которые поражают млекопитающих (включая человека), птиц и земноводных. Название связано со строением вируса, шиповидные отростки которого напоминают солнечную корону.

### Основные правила личной гигиены во время эпидемии



#### **Правило 1. Мыть руки**

Студент (Ерошин):

- Большинство вирусов передается через непосредственный контакт: больной человек чихает или кашляет, прикрывая рот рукой, а потом прикасается этими же руками к ручкам двери, деньгам, поверхности стола, телефонной трубке или рукам другого человека. В период эпидемии гриппа чистота рук особенно важна. Чтобы не допустить попадания вирусов в организм, следует как можно чаще (не менее 5 раз в день) мыть руки с мылом, тщательно намыливая их не менее 20–30 секунд и смывая проточной водой.



**Факт!** Если вода и мыло оказываются недоступны, можно протирать руки специальным антибактериальным гелем, который продается в аптеке или супермаркете. Гель нужно нанести на руки и подождать, пока он высохнет. Для очищения рук можно пользоваться также влажными салфетками для рук, пропитанными спиртом.

## **Правило 2. Не трогать лицо**

Студент (Смирнов):

- Слизистые оболочки являются наиболее благоприятной средой для инфекций, поэтому в период эпидемии особенно важно не трогать руками рот, нос и глаза: вирусы попадают в организм именно этим путем.



**Правило 3. Не контактировать с больными**



Студент (Семшов):

- Следует держаться подальше от заболевших людей. Инфекция может попасть в ваш организм даже на расстоянии, и если вы будете находиться рядом с теми, кто чихает или кашляет, то можете заболеть и сами.

Если заболел кто-то в семье, то всем ее членам нужно ограничить контакты, следить за своим здоровьем, измерять температуру, постараться изолировать больного члена семьи в отдельной комнате, выделить ему отдельную посуду, предметы личной гигиены. Важно проводить регулярную дезинфекцию, протирать все поверхности, проветривать помещения, чаще мыть руки, соблюдать дистанцию. Пользоваться масками при общении с больным членом семьи.

#### **Правило 4. Вести здоровый образ жизни**



Студент(Волчков):

- Рациональное питание, ежедневные прогулки на свежем воздухе (не менее 1 часа, вдали от общественных мест) и полноценный сон помогут укрепить иммунитет и, следовательно, обеспечат более эффективное противостояние его организма вирусным инфекциям.



Физическая нагрузка также поможет предупредить вирусные заболевания. Закалить организм помогут различные водные процедуры.

### **Правило 5. Принимать витамин С**

***Факт!*** Для укрепления иммунитета можно заваривать оздоровительные чаи из трав — мяты, иван-чая, чабреца, ромашки, листьев смородины, липового цвета. Добавление в травяной чай ложки меда сделает его еще полезнее.



Студент(Амелькин):

- Важнейший для профилактики коронавируса витамин С содержится в красных, желтых и темно-зеленых овощах: сладком перце, шпинате, брокколи, помидорах, а также в цветной и квашеной капусте. Его много в киви и в цитрусовых: апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, лимонах.

Хорошей витаминной поддержкой будет отвар шиповника, в который можно добавить мед, и домашние ягодные морсы — из клюквы, черной смородины, брусники.

**Факт!** Замечательным профилактическим средством от инфекций является чеснок — в период эпидемии гриппа его следует употреблять ежедневно, натощак, до приема еды.

### **Правило 6. Увлажнять воздух**

Студент(Ерошин):

- Центральное отопление сушит воздух в помещении, что приводит к сухости слизистых оболочек носа, рта и миндалин, и они перестают справляться с микробами.

Для профилактики вирусных заболеваний необходимо следить за уровнем влажности воздуха в помещении — он должен быть около 50%.

При влажности более 60% возможно появление плесени на кухне и на стенах комнат, в этом случае необходимо просушить комнату до влажности 50 %.

При влажности менее 40% перегретый сухой воздух делает человеческий организм особенно уязвимым для вирусных инфекций. В этом случае необходимо увлажнить воздух, провести в комнате влажную уборку.

Для определения влажности воздуха существует специальный прибор гигрометр, который можно приобрести в аптеках или специализированных магазинах.

**Факт!** В период эпидемии гриппа следует чаще проводить дома влажную уборку помещения и чистить раковину на кухне и в ванной. Полотенца для рук следует менять не реже, чем каждые 3 дня, а стирать их в горячей воде.

В холодное время года снизьте температуру в вашем доме на 5° С и при необходимости используйте увлажнитель воздуха — это поможет поддерживать в жилом помещении полезный для здоровья уровень влажности. Регулярное проветривание помещения также является необходимой профилактической мерой в сезон гриппа и простуд.



Ребята, соблюдайте элементарные правила личной гигиены и никакие вирусы вам не страшны! Всем здоровья!