

Вопросы к Всероссийской акции «Здоровый диктант»

1. Можно ли пить из одной бутылки/стакана с другими людьми?

Можно, это ни на что не влияет

+Нельзя, так как высока вероятность заразиться инфекционным заболеванием

Если это родители или друзья, то можно

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/kak-uberechysya-ot-kishechnykh-infektsiy/>

2. Достаточно ли вместо мытья рук с мылом использовать антисептик?

Да, с ним про мытье рук можно забыть

+Нет, постоянное использование антисептика сушит кожу рук и не так эффективно

Если загрязнения на руках не видно, то достаточно антисептика

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/kak-pravilno-myt-ruki/>

3. Обязательно ли мыть руки с мылом перед едой?

+Обязательно, чтобы защитить себя от инфекций

Не обязательно, ведь мы едим вилкой или ложкой, а не руками

Зависит от ситуации

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/enterovirusnaya-infektsiya-mery-profilaktiki-i-lechenie/>

4. Нужно ли мыть руки с мылом после посещения туалета?

+Обязательно, чтобы обезопасить себя от инфекций

Не обязательно, если это не общественный туалет

Зависит от ситуации

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/enterovirusnaya-infektsiya-mery-profilaktiki-i-lechenie/>

5. Как правильно одеваться перед походом в лес в весенне-летний период?

+Однотонная светлая одежда, головной убор, брюки заправлены в сапоги, рукава должны плотно прилегать

Темная одежда, чтобы сливаться с листвой, тело максимально закрыто

Открытая одежда, чтобы тело дышало: майка, шорты, сандалии.

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/prevention/ostorozhno-kleshchi/>

6. Где чаще всего клещи поджидают свою жертву?

Сидят на деревьях и прыгают вниз, когда видят человека

+Прячутся в траве и в невысоких кустарниках около тропинок

Собираются около водоемов

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/kak-zashchitit-sebya-ot-kleshchey/>

7. Что делать, если вы обнаружили на себе клеща?

Залить клеща растительным маслом – он задохнется и сам отпадет

+Незамедлительно обратиться за помощью в медицинскую организацию. Если долго добираться до медучреждения, – аккуратно извлечь клеща, воспользовавшись пинцетом, обработать ранку дезинфицирующими средствами, затем сразу отвезти клеща на анализ и показаться врачу

Резко выдернуть клеща, обработать ранку дезинфицирующими средствами, клеща выбросить

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/kak-zashchitit-sebya-ot-kleshchey/>

8. Можно ли заразиться малярией через укус комара?

Можно, если расчесать место укуса

Можно, если вас укусил большой комар

+На территории России это маловероятно, но возможно в странах Африки и Азии

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/chem-opasny-komary-v-rossii/>

9. Кто является источником заражения кишечной инфекцией?

Насекомые

Домашние животные

+Человек

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/top-5-voprosov-ob-enterovirusnoy-infektsii/>

10. Как происходит заражение кишечной вирусной инфекцией?

+Через пищу, воду, бытовые предметы, игрушки

Только при общении с зараженным человеком

Через кровь

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/enterovirusnaya-infektsiya-mery-profilaktiki-i-lechenie/>

11. Какие группы людей больше всего подвержены риску заражения кишечной вирусной инфекцией?

+Дети до 10 лет

Взрослые

Пожилые люди

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/enterovirusnaya-infektsiya-mery-profilaktiki-i-lechenie/>

12. Какую воду можно пить в путешествии

Любую, какую удастся найти

+Из индивидуальной бутылки или кипяченую

Из индивидуальной бутылки и из источников, где нет таблички «Купание запрещено»

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/kak-uberechsya-ot-kishechnykh-infektsiy/>

13. Почему нельзя купаться в водоемах, где установлена табличка «Купаться запрещено»?

+Такой водоем не соответствует требованиям по обеспечению безопасного купания (можно пораниться или подхватить инфекцию)

Там разводят рыбу

Это частная территория, проход на которую запрещен

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/o-rekomendatsiyakh-kak-vybrat-vodoem-dlya-kupaniya/>

14. К чему может привести недостаток йода в организме?

+Негативно сказывается на работе нервной системы, приводит к повышенной утомляемости, ухудшению памяти и внимания

Приводит к ломкости костей и хрупкости суставов

Приводит к повышению артериального давления

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/prevention/o-vaktsinatsii-protiv-grippa-v-voprosakh-i-otvetakh0/>

15. Когда в России начинается кампания по вакцинации от гриппа?

+В августе-сентябре – перед сезоном простуд

В декабре-январе – перед зимними морозами

Она идет весь год

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/prevention/7-voprosov-o-grippe/>

16. Правда ли, что прививка от гриппа помогает и от коронавируса?

Да, это универсальная прививка

+Нет, потому что это разные инфекции и разные вирусы

Зависит от иммунитета человека

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/prevention/7-voprosov-o-grippe/>

17. Какие признаки характерны для солнечного ожога?

+Покраснение кожи, боль в пораженной области, волдыри, температура, слабость

Испарина, судороги

Бледность, тремор, онемение рук и ног

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/ostorozhno-solntse/>

18. Что нужно сделать при солнечном ожоге?

+Уйти с солнца, охладить пораженный участок кожи и нанести на него специальный крем от ожогов

Вскрыть волдыри (если они есть) и обработать ранки дезинфицирующим средством

Нанести на пораженный участок спирт, что продезинфицировать или масло, чтобы смягчить

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/ostorozhno-solntse/>

19. Каковы основные признаки того, что у человека завелись вши?

Температура, расстройство пищеварения, зуд в конечностях

+Человек постоянно почесывается, на височных, затылочных областях, за ушами появляются красные точки – следы укусов

Бессонница, головные боли, сыпь по всему телу

<https://xn--80aqooi4b.xn--p1acf/education/articles/pedikulez-u-rebenka-kak-raspoznat-i-vylechit/>

20. Какой из перечисленных режимов питания является наиболее правильным?

+Три основных приема пищи и несколько перекусов

Двухразовое питание: завтрак и ужин

Режим не нужен – важно прислушиваться к организму и есть, когда захочется

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/edim-v-odno-i-to-zhe-vremya-zachem-eto-nuzhno/>

21. Какой перекус считается здоровым?

Сладости: печенье, конфеты, шоколад, пирожные

Пицца, картофель фри, бутерброды с колбасой

+Йогурт, орехи, фрукты, овощи, сухофрукты

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/kak-pravilno-organizovat-perekusy/>

22. Когда оптимально должен быть последний прием пищи?

В 18 часов – чтобы не поправляться

+За 3-4 часа до сна – чтобы организм успел переварить пищу

Непосредственно перед сном – чтобы не возникало голода

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/edim-v-odno-i-to-zhe-vremya-zachem-eto-nuzhno/>

23. Сколько граммов свежих овощей и фруктов должен содержать ежедневный рацион человека?

Не менее 1 кг

+300-400 г

Можно вообще не есть овощи и фрукты, главное – белок

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/11-pravil-zdorovogo-ratsiona/>

24. Когда нужно мыть овощи и фрукты?

Сразу после покупки, так как хранить грязные овощи и фрукты не рекомендуется.

+Непосредственно перед употреблением

Мыть овощи и фрукты обязательно

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/gigiena-prezhde-vsego/>

25. Нужно ли мыть фрукты в кожуре (например бананы, апельсины, мандарины)?

Нет, ведь мы едим только мякоть

+Любые фрукты нужно мыть – тщательно и по проточной водой

Нужно мыть, если на них видны загрязнения

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/gigiena-prezhde-vsego/>

26. Нужно ли мыть куриные яйца перед тем, как их готовить?

+Обязательно, так как иначе в пищу может попасть инфекция

Можно помыть, но не обязательно

Не нужно, так как скорлупу все равно выбрасываем

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/den-yaytsa-poleznye-svoystva-i-pravila-upotrebleniya/>

27. Правда ли, что упавшую на пол пищу можно съесть без опасения за свое здоровье, если она пролежала там меньше 5 секунд?

Да, это называется «правило пяти секунд»

Нет, такую пищу нужно сразу же выбросить

+Зависит от того, можно ли помыть то, что вы уронили (например, яблоко можно, а печенье – нет)

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/pravilo-5-sekund-i-immunitet-cto-upalo-to-propalo-/>

28. Что полезнее: мясо или рыба?

Мясо, так как в нем есть белок, необходимый строительный материал для нашего организма

Рыба, так как в ней есть необходимые витамины

+Оба продукта обязательно должны быть в рационе

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/consumers/myaso-ili-ryba-cto-poleznee/>

29. Какое максимальное количество соли можно употреблять ежедневно без вреда для здоровья?

+Не более 5 г (1 чайная ложка)

Не более 15 г (1 столовая ложка)

Любое количество соли вредно для здоровья

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/11-pravil-zdorovogo-ratsiona/>

30. Какое максимальное количество сахара можно употреблять ежедневно здоровому человеку (включая добавленный сахар во всех продуктах)?

Не более 15 г (3 чайных ложки)

+Не более 50 г (10 чайных ложек)

Любое количество сахара вредно для здоровья

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/ne-vse-khorosho-cto-sladko/>

31. Сколько воды рекомендуется пить в сутки при умеренной физической нагрузке?

До 1 литра в сутки

+1,5–2 литра в сутки

Не менее 4 литров в сутки

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/pitevoy-rezhim-vesnoy-o-chem-nuzhno-pomnit/>

32. Какие напитки считаются наиболее подходящими для здорового питания?

+Чистая питьевая вода, компот, морс

Сладкая газировка, пакетированные соки

Кофе, крепкий чай, алкоголь

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/pit-chtoby-zhit-tri-glavnye-funksii-vody/>

33. Какой завтрак считается наиболее полноценным?

+Каша на молоке и бутерброд с запеченным филе индейки

Мюсли с сахаром и булочка

Утром лучше не есть, так как организм еще не проснулся

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/zachem-nuzhno-zavtrakat/>

34. Можно ли есть фастфуд каждый день?

+Нет, так как в нем мало полезных веществ, зато много вредных жиров, соли и усилителей вкуса

Конечно, это вкусно и полезно

Каждый день не стоит, но через день можно

<https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/news/o-vrede-fastfuda-i-transhirova/>