



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

Диктант здоровь

16–21

сентября 2024

Вопросы

1. Что такое гигиена?

- Действия, направленные на поддержание чистоты и здоровья в целом
- Синоним стоматологии
- Это глажка, стирка и влажная уборка дома

2. Надо ли мыть руки с мылом после посещения общественных мест?

- Да, надо, это профилактика инфекционных заболеваний
- Необязательно, можно помыть руки перед сном
- Можно не мыть, главное - не трогать лицо и глаза

3. Как правильно мыть руки?

- Сначала вымыть руки с мылом, затем протереть антисептической салфеткой
- Смыть видимую грязь водой
- Руки нужно мыть с мылом не менее 30 секунд, тщательно обрабатывая межпальцевые промежутки, подушечки пальцев и ногтевые пластины

4. Чем нельзя делиться с другими?

- Своей зубной пастой
- Своими гигиеническими принадлежностями, которые контактируют непосредственно с кожей, волосами и слизистыми оболочками
- Своими канцелярскими принадлежностями

5. Правда ли, что смартфон и чехол к нему необходимо дезинфицировать?

- Не надо, если на смартфоне установлен антивирус
- Смартфон и чехол следует обрабатывать антисептическими средствами после каждого посещения общественного транспорта, публичных мест, учебы, работы и т. д.
- Смартфон и чехол надо дезинфицировать, если есть видимые загрязнения

6. Нужно ли принимать душ перед посещением бассейна?

- Да, нужно
- Не нужно, если дома уже помылись
- Нет, только после бассейна, чтобы смыть остатки хлора, который используется для очистки воды





ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ

Диктант здоровь

16–21

сентября 2024

Вопросы

7. Как часто нужно проветривать помещение?
 - Не реже двух-трех раз в день
 - Одного раза в день достаточно
 - Чем реже, тем лучше, иначе можно простудиться
8. Как правильно чихать?
 - Закрыв рот и нос руками
 - Прикрыв нос и рот платком, одноразовой салфеткой или уткнувшись в сгиб локтя
 - Закрыв только нос
9. Как чаще всего заражаются ботулизмом?
 - При купании в непроверенных источниках
 - Через зараженные продукты
 - При использовании чужих личных средств гигиены
10. Что делать при кишечной инфекции?
 - Пить больше жидкости, как можно скорее обратиться к врачу
 - Продолжить вести обычный образ жизни
 - Начать есть больше фруктов и овощей
11. Можно ли летом купаться в фонтане?
 - Можно, это безопасно
 - Можно, если вода теплая
 - Нельзя, так как есть риск подхватить инфекцию
12. Зачем ребенку нужно соблюдать режим дня?
 - Правильно организованный режим дня позволяет выработать здоровые привычки, меньше уставать и лучше учиться
 - Потому что так хотят взрослые
 - Режим дня можно и не соблюдать, он ни на что не влияет





ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ

Диктант здоровья

16–21

сентября 2024

Вопросы

13. Сколько раз в день нужно чистить зубы?

- Минимум два раза в день
- Один раз - утром, перед школой или работой
- Зубы чистить необязательно

14. Чем опасен кариес?

- Кариес не опасен для здоровья, просто смотрится некрасиво
- Кариес разрушает зубы и способствует развитию болезней десен
- Кариес плохо влияет на восприятие вкуса продуктов

15. Надо ли вакцинировать домашних собак, кошек от бешенства?

- Нет, не надо, это неопасное заболевание
- Надо обязательно, так как заболевание неизлечимо и для непривитого животного несет смертельную опасность
- Надо, только если вы выгуливаете питомца

16. Как правильно себя вести, если уличная собака проявляет агрессию?

- Размахивать руками, чтобы напугать ее, угрожать разными предметами, бежать
- Улыбнуться и попытаться успокоить животное поглаживанием
- Замереть, сохраняя спокойствие. Если собака пытается приблизиться, решительно крикнуть: «Стой!», «Фу!», «Уходи!», «Назад», «Пошла вон!»

17. Что такое зоонозные заболевания?

- Заболевания, передающиеся от человека к человеку
- Заболевания, передающиеся от животного к человеку
- Все инфекционные заболевания, вызванные бактериями

18. Что обязательно надо взять с собой на пляж?

- Хорошую книгу или журнал
- Фотоаппарат, чтобы сфотографировать закат
- Головной убор, солнцезащитную косметику, питьевую воду, антисептик для рук, одежду, которой можно прикрыть покрасневшие части тела





ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ

Диктант Здоровь

16–21

сентября 2024

Вопросы

19. Как правильно одеться на природу, чтобы избежать укуса клещей в сезон их активности?

- Нужно надеть однотонную светлую одежду, на которой темный клещ будет заметен; тело должно быть закрыто, одежда должна плотно прилегать к телу (брюки заправлены в сапоги, манжеты плотно прилегают к запястью), головной убор обязателен
- Нужно надеть темную одежду, так как клещи не видят темное, соответственно, не нападают
- Надеть как можно больше одежды из синтетики, так как клещи не могут ее прокусить

20. Чем опасны клещи?

- Они могут быть переносчиками опасных инфекционных заболеваний
- У них ядовитое жало, а укус вызывает судороги
- Они могут проникнуть под кожу и добраться до внутренних органов

21. Что такое педикулез?

- Заболевание органов пищеварения
- Заражение вшами
- Раздражение на коже

22. Свинка – какое заболевание так называют в народе?

- Эпидемический паротит - острое инфекционное заболевание с поражением железистых органов
- Гепатит - воспалительное заболевание печени
- Менингит - воспаление оболочек головного и спинного мозга

23. От какой болезни была создана первая в мире вакцина?

- От куриной холеры
- От натуральной оспы
- От бешенства

24. Что такое реакция Манту?

- Прививка от туберкулеза
- Тест на присутствие туберкулезной инфекции в организме
- Прививка от гриппа





ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ

Диктант здоровь

16–21

сентября 2024

Вопросы

25. Как часто нужно делать прививку от гриппа?
- Раз в 10 лет
 - Она делается один раз на всю жизнь
 - Раз в год
26. Как по-другому называется аскорбиновая кислота?
- Витамин D
 - Бета-каротин
 - Витамин С
27. Можно ли пробовать невымытые овощи, фрукты и ягоды перед покупкой?
- Нельзя, так как есть риск заразиться
 - Можно, но только в проверенных местах торговли
 - Можно, если сначала протереть их платком или салфеткой
28. Как расшифровывается ВИЧ?
- Вирус иммунодефицита человека
 - Никак, это полное название заболевания
 - Врожденный иммунитет человека
29. Какие заболевания относятся к ОРВИ?
- Группа инфекционных заболеваний верхних и нижних дыхательных путей, вызванная различными респираторными вирусами
 - Заболевания желудочно-кишечного тракта
 - Воспалительные заболевания головного мозга
30. Какую привычку в питании можно назвать полезной?
- Есть больше овощей и фруктов
 - Пропускать завтрак, питаться нерегулярно
 - Переписываться в гаджетах или смотреть телевизор во время еды





ВСЕРОССИЙСКАЯ АХЦП

Диктант здоровь

16-21

сентября 2024

Вопросы

31. Можно ли хранить на одной полке в холодильнике готовую пищу и сырые мясо и рыбу?
- Да, можно
 - Да, можно, если продукты упакованы в целлофан
 - Нет, нельзя
32. Можно ли пропускать завтрак?
- Можно, если в обед собираешься плотно поесть
 - Можно, если пьешь чай или кофе - они прекрасно заменяют утренний прием пищи
 - Нельзя. Завтрак очень важен, так как заряжает организм энергией на целый день, запускает процесс пищеварения
33. Нужно ли пить воду в течение дня?
- Нужно, в среднем 1,5-2 литра в сутки
 - Не нужно, если пьешь чай, кофе или сладкую газировку
 - По желанию
34. Обязательно ли есть мясо?
- Нет, необходимые элементы можно получить и из другой пищи, например из бобовых
 - Нет, мясо вредно, так как в нем содержится жир
 - Да, в мясе есть животный белок, который ничем не заменить
35. Можно ли заменить фастфудом все приемы пищи?
- Можно, так как фастфуд - полноценная здоровая еда
 - Можно, два-три раза в неделю
 - Нельзя: фастфуд содержит большое количество консервантов, усилителей вкуса, красителей, которые вредят организму, поэтому есть его можно только изредка
36. Нужно ли принимать пищу в одно и то же время?
- Необязательно, есть нужно, когда проголодаешься
 - Да, это помогает улучшить пищеварение и не переесть
 - Это индивидуально





ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ

Диктант Здоровь

16–21

сентября 2024

Вопросы

Вопросы от академика РАН, доктора медицинских наук, профессора Александра Васильевича Горелова

37. Еще во времена, когда вирусы не были открыты, великий столп педиатрии Нил Федорович Филатов переставал здороваться за руку с коллегами в период сезонного подъема респираторных инфекций. Как вы думаете, почему?

- Таковы были традиции в то время
- Здороваться за руку могли только женщины
- Потому что через рукопожатие, а также через дверные ручки при посещении общественных мест можно получить возбудителя болезни

38. Может ли человек заразиться ВИЧ через укусы комара?

- Да, это частый путь заражения ВИЧ
- Нет, это невозможно
- Может, но только в тропических странах

39. У каждого человека внутри и снаружи тела имеется уникальное сообщество бактерий, которое называют микробиомом. Микробиом регулирует многие жизненно важные процессы организма и даже оказывает влияние на поведение человека. Как вы думаете, сколько весит микробиом?

- Вес микробиома зависит от массы тела человека и составляет от 1,2 до 3,5 кг
- Микробиом весит 100-200 г
- Микробиом ничего не весит, так как бактерии очень легкие





ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ

Диктант здоровья

16-21

сентября 2024

