

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГБОУ СПО ЛНР
«Краснодонский горный колледж»

Классный час:

«Как уберечь себя от простуды»



Подготовила:
Социальный педагог и
классный руководитель
группы 2 ЖЗ
Зимовец С.А.

Пгт. Краснодон
2020 г.

20.10.2020 г.

Цель: воспитание ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Дать общее представление о простуде и её симптомах;
- познакомить с мерами профилактики простуды;
- Ознакомить с основными методами лечения простуды;
- Дать представление о самых опасных инфекциях современного мира ;

Осень, Зима и Весна – это самый разгар острых респираторных инфекций и простуд. Кроме того, середина октября, конец января – середина марта – это пик эпидемий гриппа. Поэтому тема простуд вызывает оживленный интерес – как распознать грипп и ОРВИ и что нужно и не нужно делать? Поговорим на эту тему подробнее.



Что такое ОРВИ от ОРЗ?

ОРВИ – острые респираторно вирусные инфекции. Вызывают их только вирусы. К ОРВИ относятся такие болезни как грипп, парагрипп, аденовирусная инфекция, риновирусная инфекция, респираторно-синтициальная, коронавирусная инфекция и еще более двух сотен ОРЗ, вызываемых вирусами. Примерно столько различных вирусов, виноватых в развитии простуд, насчитывают сегодня медики. Из-за того, что почти все эти болезни похожи как близнецы, для них используют общий псевдоним – ОРВИ.

Среди всех ОРВИ «отдельной строкой» следует выделить грипп – это самое тяжелое ОРЗ, чреватое серьезными осложнениями на легкие, сердце и сосуды. Грипп требует особого внимания и лечения.

Во-первых, все ОРЗ являются инфекционными заболеваниями. Вызывают их вирусы, бактерии и некоторые другие микроорганизмы.

Во-вторых, вся эта микробная нечисть попадает в организм воздушно-капельным путем – через органы дыхания.

В-третьих, именно эти органы дыхания, в первую очередь, при ОРЗ и страдают.

Отсюда, происходит и само название ОРЗ – острые респираторные заболевания. Ключевое слово «респираторные» означает – относящийся к дыханию. А слово «острые» значит, что эти болезни не являются хроническими, развиваются они быстро, а продолжаются обычно недолго.

Виды ОРВИ:

Конкретные, индивидуальные симптомы ОРВИ зависят от того, на каком участке дыхательных путей вирус вызвал сильный воспалительный процесс.

Для обозначения локализации воспаления существует разнообразные термины:

- **ринит - поражение слизистой оболочки носа,**
- **фарингит - поражение слизистой оболочки глотки,**
- **назофарингит – поражение всей носоглотки,**
- **тонзиллит – поражение миндалин,**
- **ларингит – поражение гортани,**
- **трахеит – поражение трахеи,**
- **бронхит – бронхов**
- **бронхиолит – поражение бронхиолы.**



Грипп – это инфекционное заболевание

- * возбудитель этой болезни, то есть тот, кто её вызывает – мельчайший микроб – вирус.

**Осторожно,
грипп !!!**



Симптомы заболевания

* Появляются через 1-3 дня после инфицирования. Обычно первые симптомы - дискомфорт в носу или горле.

- * - высокая температура;
- * - мышечные боли в теле;
- * - головная боль;
- * - насморк;
- * - кашель;
- * - жар, озноб;
- * - слабость, вялость, сонливость;
- * - светобоязнь.





Профилактика



Профилактика – это меры, которые надо предпринять, чтобы не заболеть.

Основным средством профилактики ГРИППА является **ВАКЦИНАЦИЯ!**



ПРОФИЛАКТИКА

- Комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- одеваться по погоде.



ПРОФИЛАКТИКА



- Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле;
- Избегайте прикосновений к своему рту и носу;
- Соблюдайте «дистанцию» при общении.



ПРОФИЛАКТИКА

ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА



Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

ПРОФИЛАКТИКА

- Избегайте тесных контактов с людьми которые могут быть больными;
- Сократите время пребывания в



ПРОФИЛАКТИКА



Вести ЗОЖ

(Здоровый образ жизни):

- достаточный сон;
- правильное питание;
- закаливание;
- физическая активность;



ПРОФИЛАКТИКА

Употреблять продукты с высоким содержанием Витамина С



ПРОФИЛАКТИКА

Как одевать

1



1. Держите маску цветной стороной и креплениями ушных петель наружу.

2



2. Убедитесь в удобном прилегании фиксатора для носа на переносице. Расправьте маску вниз на подбородке.

3



3. Закрепите петли за ушами. Убедитесь, что маска плотно прилегает к лицу для обеспечения личной безопасности.

**Правильно используйте
медицинскую маску**

ЛЕЧЕНИЕ



Режим: спокойный полупостельный. Комната должна обязательно регулярно проветриваться.

Обильное теплое питье (не менее 2 л в сутки), лучше богатое витамином С - чай с лимоном, настой шиповника, морс.

Нестероидные противовоспалительные препараты: парацетамол, ибупрофен, диклофенак. Следует помнить, что снижать температуру ниже 38°C не стоит.

Антигистаминные препараты – это лекарственные средства, которые применяются для лечения аллергии. Они обладают мощным противовоспалительным эффектом, поэтому уменьшают все признаки воспаления: заложенность носа, отек слизистых.

Капли для носа. Сосудосуживающие капли для носа уменьшают отек, снимают заложенность.

Препараты от кашля. Цель лечения кашля – снизить вязкость мокроты, сделать её жидкой и легкой для откашливания.

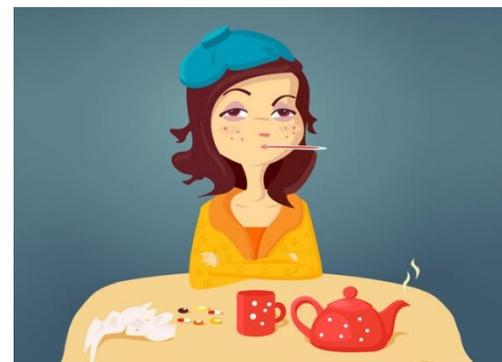
Лечение боли в горле. Самое эффективное средство – это полоскание горла дезинфицирующими растворами.

Лечение



При возникновении первых симптомов простуды показано применение следующих средств:

- жаропонижающие средства (парацетамол, панadol, колдрекс);
- сосудосуживающие средства для облегчения носового дыхания;
- мукалтин, корень солодки, настойка алтея и другие средства для разжижения и отхождения мокроты;
- противокашлевые средства (пертуссин, бронхолитин, бромгексин, грудной сбор);
- в первые дни болезни рекомендуются паровые ингаляции с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багульника, сосновых почек;
- аскорбиновая кислота, поливитамины;
- антигистаминные препараты (тавегил, супрастин);
- в первые дни заболевания — натуральные препараты, поддерживающие иммунитет (интерферон, афлубин).



У меня печальный вид –
Голова с утра болит,
Я чихаю, я охрип.

Что такое? Это грипп!

**Не румяный гриб в лесу,
А поганый грипп в носу!**

В пять минут меня раздели,

Стали все вокруг жалеть.

Я лежу в своей постели,

Мне положено болеть.

Поднялась температура.

Я лежу и не ропщу –
Пью соленую микстуру,
Кислой горло полощу.

Ставят мне на грудь горчичник,

Говорят: «Терпи, отличник!»

После банок на боках

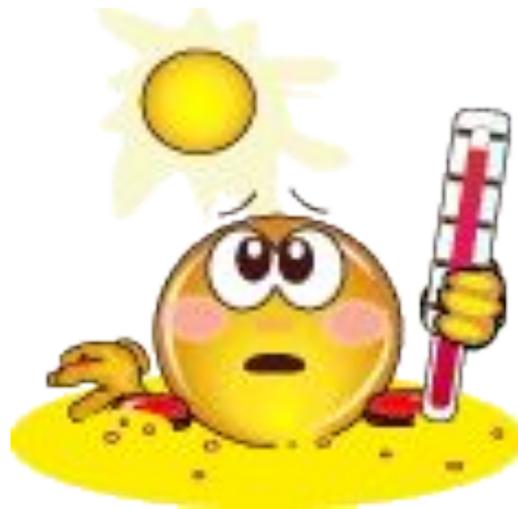
Кожа в синих пятаках.

День лежу, второй лежу

Третий – в школу не хожу.

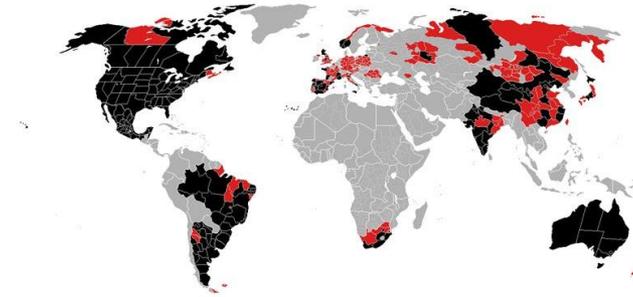
И друзей не подпускают, –

Говорят, что заражу.



Самые опасные инфекции XXI века

ПАНДЕМИЯ VS ЭПИДЕМИЯ



Эпидемия ([греч. *επιδημία*](#) — повальная болезнь, от [ἐπι](#) — на, среди и [δῆμος](#) — народ) — прогрессирующее во времени и пространстве распространение инфекционного заболевания среди людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости, и способное стать источником чрезвычайной ситуации.

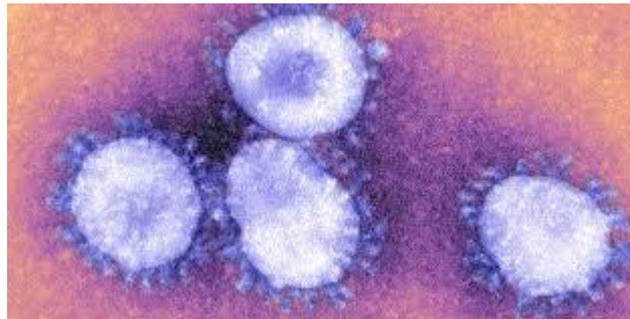
Пандемия ([греч. *πανδημία*](#) «весь народ») — необычайно сильная [эпидемия](#), характеризующаяся распространением инфекционного заболевания на всей территории страны, территорию сопредельных государств, а иногда и многих стран мира. Обычно под пандемией подразумевают болезнь, принявшую массовый, повольный характер, поражающую значительную часть всего населения, первоначально, почти всё население.

1. Атипичная пневмония

SARS (начало вспышки: 2002 год) — тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС).

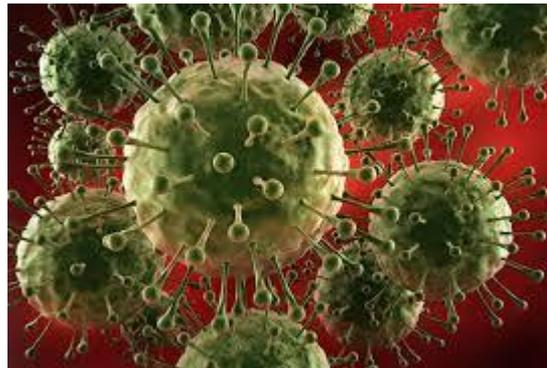
Первый случай заболевания зарегистрирован в ноябре 2002 года в [китайской](#) провинции [Гуандун](#). Заражение в течение 2 месяцев распространилось на соседние [Гонконг](#) и [Вьетнам](#), а в конце февраля 2003 года и далее — на другие страны и континенты.

Последний случай заболевания ТОРС был зафиксирован в июне 2003 года. Всего было отмечено **8437** случаев заболевания, из которых **813** закончились летальным исходом.



2. Птичий грипп

Птичий грипп (начало вспышки: 2003 год) - заболевание, которое вызывают вирусы H5N1 и H7N9, передающиеся от инфицированной домашней птицы человеку. Первый случай заболевания зарегистрирован в Гонконге. К смерти от птичьего гриппа приводят осложнения: развитие пневмонии, поражения почек, печени, кровеносных органов. Последний случай заболевания с летальным исходом был зафиксирован в январе 2014 года. Всего было отмечено **861** случай заболевания, из которых **455** человека умерли.

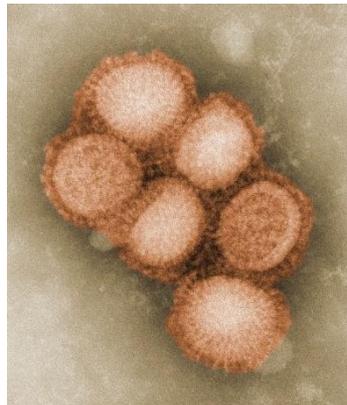


3. Свиной грипп

Свиной грипп – разновидность острого инфекционного заболевания, вызываемого специфическим типом вируса гриппа H1N1. В 2009 году серьёзная вспышка вируса произошла в Мехико, далее заболевание стало распространяться по всей Мексике и США.

Симптомы лихорадка кашель, боль в горле, насморк, миалгия (боль в мышцах), тахикардия, головную боль, озноб и слабость, тошнота, рвота, диарея.

В мире было зафиксировано свыше 414 тыс. случаев заражения вирусом H1N1, более 5 тыс. заболевших скончались.



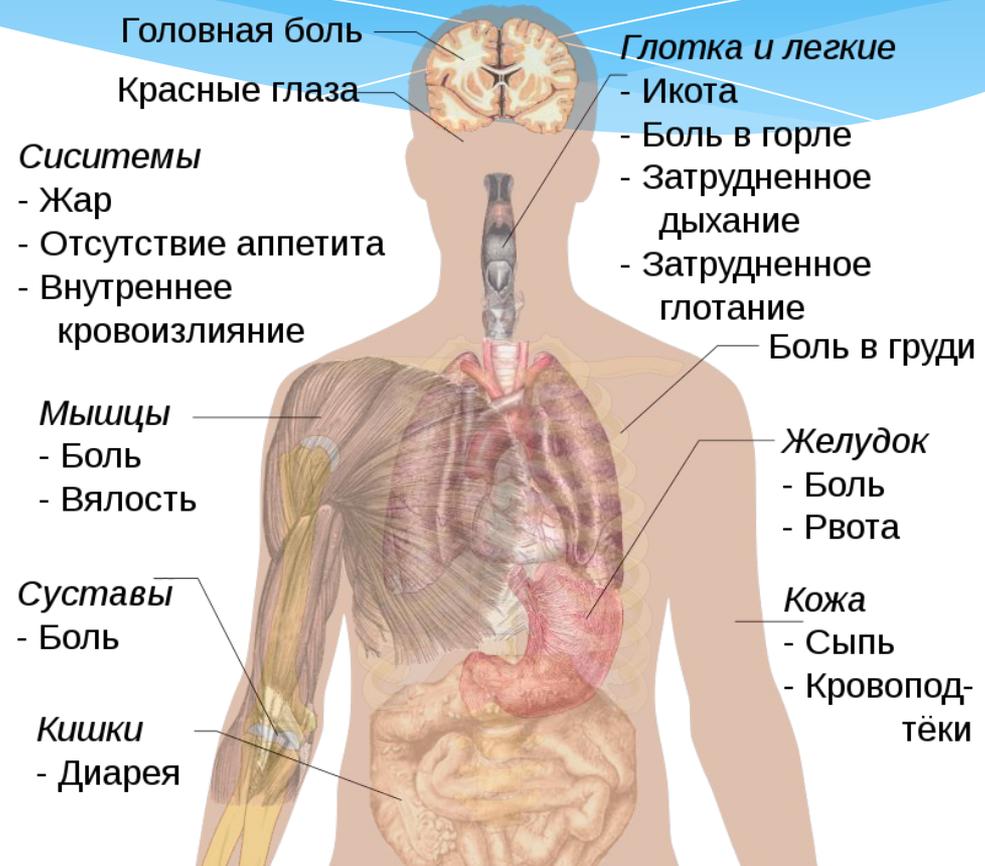
4. Геморрагическая лихорадка Эбола

Это острая вирусная высококонтагиозная болезнь.

Впервые вспышки эпидемии были зафиксированы в Судане. Наибольшее распространение было в 2013-2016 гг. в Центральной и Западной Африке.

Всего было отмечено 26 593 случая заболевания, из которых 11 005 закончились летальным исходом.

Симптомы Эболы



5. Коронавирус



Коронавирусная инфекция COVID-19 - потенциально тяжёлая острая респираторная инфекция, специфические осложнения которой могут включать вирусную пневмонию, влекущую за собой острый респираторный дистресс-синдром или дыхательную недостаточность с риском смерти. Впервые обнаружена в декабре 2019 года в Китае, в г. Ухань провинции Хубэй. На данный отмечено **40,6 млн** случая заболевания, из которых **1,12 млн** закончились летальным исходом, выздоровело - **27,8 млн**.

Крошка сын к отцу пришёл, и спросила кроха:

«Что такое хорошо и что такое плохо?»

Если делаешь зарядку, если кушаешь салат,

И не любишь шоколадку-

То найдёшь здоровья клад.

Если мыть не хочешь уши и в бассейн ты не

идёшь.

С сигаретою ты дружишь - то здоровья не

найдёшь.

Нужно, нужно заниматься по утрам и вечерам.

Умываться, закаляться, спортом смело

заниматься,

Быть здоровым постараться. Это нужно

только нам!



**Будь
здоров ...!**