

Классный час "Осторожно. Коронавирус".

Цель:

1. Формирования и развития знаний о коронавирусе и мерах профилактики.
2. Познакомить симптомами заболевания и профилактические меры, по недопущению распространения заболевания, сохранения здоровья.

Сегодня наша беседа будет посвящена Коронавирусу, сегодня мы познакомимся с ним, узнаем какие симптомы у заболевания, как передается коронавирус, как защитить себя от заражения?

Ситуация в мире

Как известно, впервые вирус был обнаружен в городе Ухань. Это достаточно крупный город с населением около 11 миллионов человек. Власти Китая тоже помогают всеми силами, заблокировав 15 городов с общим количеством жителей более 60 миллионов. В этих городах применяют серьезные карантинные меры.

На 5 февраля 2020 года (12 часов дня) зарегистрировано 24587 заболевших, 3300 – в тяжелом состоянии, 23300 – под подозрением на заболевание коронавирусом, 926 человек выписано и 493 умерли (за пределами Китая 2 смертельных случая).

Вирус активничает преимущественно в Китае. Но вирус перебросился и на другие страны. КНР, Италии, Испании, Соединенных Штатах, Франции, Австралии, Германии, Японии и соседних с Китаем государствах и добрался вирус и до России. Они регистрируются у людей, которые недавно приехали из Китая и у тех, кто контактировал с больными. При этом болеют люди любого возраста. В данный момент самому крохотному больному, выявленному в Пекине, всего 9 месяцев.

30 января 2020 г. ВОЗ ввела чрезвычайную ситуацию по всему миру, цель которой – обращение внимания стран для мобилизации собственных ресурсов, направленных на лечение больных, а объединение усилий всех стран поможет ситуацию взять под контроль.

Что такое коронавирусы?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно

заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики.

Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром (Mers) и тяжёлый острый респираторный синдром (Sars).

Каковы симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом?

- Чувство усталости
- Затруднённое дыхание
- Высокая температура
- Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска прилегающие регионы где есть случаи заражения вирусом?

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска Китай и прилегающие регионы где есть случаи заражения вирусом?

Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует относиться максимально внимательно.

Как передаётся коронавирус?

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.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Как защитить себя от заражения?

Самое важное, что можно сделать, чтобы защитить себя, — это поддерживать чистоту рук и поверхностей.

1. Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.
2. Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно совершаются нами в среднем 15 раз в час).
3. Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.
4. Всегда мойте руки перед едой.
5. 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.
6. Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
7. Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
8. Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
9. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

ПАМЯТКА.

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими

салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

1. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.
2. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.
3. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.
4. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.
5. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

1. Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.
2. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

- Вызовите врача.
- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Будьте здоровы!

Оставайтесь дома, ради себя и своих близких!

