

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА**

**Отчет
Классного часа на тему:
«Профилактика гриппа и ОРВИ».
Составила: Наврузова Севиль Азимовна,
Кл. рук. гр. 39ПДЗ, юридического отделения.
20.11.2020г.**

Дербент 2020г

Цель: дать общее представление о гриппе и ОРВИ, о причинах их возникновения, возбудителе, симптомах заболеваний; научить защищать свой организм от гриппа, вести профилактику данного заболевания; воспитывать грамотных по отношению к своему здоровью детей.

Оборудование: презентация.

Ход мероприятия.

№/п

Содержание

I. Вступительное слово преподавателя

Грипп – тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн. человек. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн., заболевших гриппом и другими ОРВИ.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Первое упоминание о гриппе было сделано много веков назад еще Гиппократом. Первая документально зафиксированная пандемия (глобальная эпидемия) гриппа, унесшая много жизней, случилась в 1580 году. Печально известная «Испанка» произошла в 1918-1920 гг. Эта самая сильная из известных пандемий унесла более 20 млн. жизней, от нее пострадало 20-40% населения.

Возбудитель заболевания, вирус гриппа, был открыт в 1931 году. А впервые идентифицирован английскими вирусологами в 1933 году. Тремя годами позже был выделен вирус гриппа В, а в 1947 году – вирус гриппа С.

II. Основная часть.

1. «Виды Сообщение вируса гриппа»

Вирус гриппа А вызывает заболевание средней или сильной тяжести. Поражает как человека, так и животных. Именно вирусы гриппа А ответственны за появление пандемий и тяжелых эпидемий.

Вирусы гриппа В не вызывают пандемии и обычно являются причиной локальных вспышек и эпидемий, иногда охватывающих одну или несколько стран. Вспышки гриппа В могут совпадать с гриппом А или предшествовать ему. Вирусы гриппа В циркулируют только в человеческой популяции (чаще вызывая заболевание у детей).

Вирус гриппа С мало изучен. Инфицирует только человека. Симптомы болезни обычно очень легкие либо не проявляются вообще. Он не вызывает эпидемий и не приводит к серьезным последствиям. Заболевания, вызванные вирусом гриппа С, часто совпадают с эпидемией гриппа А.

2

2Сообщение « Различные формы гриппа»

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2-3 м.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 2-5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

В случае легкой (включая стертые) формы гриппа температура тела остается нормальной или повышается не выше 38°C, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае среднетяжелой формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5° С, к которой присоединяются классические симптомы заболевания: интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль). Катаральные симптомы.

Респираторные симптомы (поражение гортани и трахеи, болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки). Абдоминальный синдром (боли в животе, диарея отмечается в редких случаях и, как

правило, служит признаком других инфекций. То, что известно под названием «желудочный грипп», вызывается совсем не вирусом гриппа).

При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40-40,5°C. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа, появляются судорожные припадки, галлюцинации, носовые кровотечения, рвота.

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель сохраняются явления постинфекционной ОРЗ и ОРВИ.

Клиника гриппа и острых респираторных заболеваний, вызываемых различными вирусами, имеет много сходных черт. Термины ОРЗ или ОРВИ охватывают большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, и характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Однако неправильно называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа, относящимся к семейству ортомиксовирусов.

3. Сообщение «Профилактика гриппа»

Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется. Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью

очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

4. Сообщение «Нетрадиционная медицина»

Очень помогают теплые ножные ванны с горчицей (5-10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью. В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром – хорошее освежающее питье при высокой температуре.

Кусочек прополиса (*Прополис – это пчелиный клей, уза — тёмное смолистое вещество, вырабатываемое пчёлами для замазывания щелей и изоляции от посторонних предметов в улье*) величиной в 1-2 горошины надо держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, на ночь заложить за щеку. Держать сутки. Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса. При сильном кашле хорошо помогает следующий способ. Нарезать сырую редьку тонкими ломтиками, посыпав их сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке, отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким медом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном. Хорошо помогает тертый чеснок напополам с медом. Принимают на ночь столовую ложку этой смеси, запивая кипяченой водой.

О витаминах

Что		такое		витамины
И	зачем		они	нужны?
Мы	вам	всем	сейчас	расскажем,
Витамины ведь важны!				
Чтобы		зренье		сохранить,
Витамин		«А»	нужно	пить.
Он	нам		роста	добавляет,
Волосы и ногти укрепляет!				
От		простуды		помогает
Витамин	нам		«С»	всегда.

Он в капусте и в моркови,
 В ягодах он и в лимоне!
 Кости тоже укрепляй,
Витамин «Д» принимай.
 Есть он в солнечных лучах,
 В рыбе, яйцах, овощах!
Если быстро ты устал,
На уроках засыпал,
Витамины «В» попей –
Жизнь будет веселей!
 А иммунную систему
 Будем все мы укреплять,
 И для этого всегда
Витамин «С» принимать!
 Витаминный алфавит
 Изучи ты с детства.
 Чтоб ангины и рахит,
 Не получить в наследство.
 Витаминов очень много,
 Как в них разобраться?
 К доктору всегда, друзья,
 Нужно обращаться!

III.

Диспут

1. Что запрещено и не рекомендуется при гриппе?

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. При тяжелой форме гриппа возможно развитие различных осложнений. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений). Часто показаны и дополнительные обследования – рентген грудной клетки, ЭКГ. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны

медработников, но, к сожалению, около 30% больных госпитализируются в стационары поздно – после 5-6 дней заболевания, что и приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериоза, формированию устойчивых форм бактерий. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

2. Что нужно делать, если в квартире больной гриппом?

При малейшем подозрении на грипп нужно вызвать врача на дом. Ребенка следует уложить в постель и отделить его от здоровых детей и взрослых. При невозможности поместить ребенка в отдельной комнате нужно отделить его кровать ширмой или занавеской. Этим простейшие мероприятия снижают распространение инфекции. Ребенку необходимо создать покой: приглушить радио, не включать телевизор, избегать громких разговоров. Дети должны находиться в постели весь острый лихорадочный период болезни, после чего по разрешению врача можно перейти на полупостельный режим. Пища ребенка, больного гриппом, должна быть легко усвояемой: бульоны, супы, молочные каши, яйцо всмятку, отварное мясо, овощные пюре. Нельзя давать острую, жирную, грубую пищу. При отсутствии аппетита в первые дни болезни не нужно кормить ребенка насильно. Необходимо часто поить детей кипяченой водой с лимоном, чаем. Больной гриппом часто потеет, и ему нужно восполнять недостаток жидкости. Кроме того, с потом выделяются токсические вещества, образующиеся в организме во время болезни, поэтому, полезно давать чай с малиной, с медом, если у ребенка нет к этим продуктам повышенной чувствительности. Во время заболевания гриппом очень полезны фрукты, овощные и фруктовые пюре и соки, лучше свежеприготовленные, так как в них содержатся витамины, потребность в которых во время болезни возрастает. До прихода врача, чтобы уменьшить головную боль, чувство жара, связанные с высокой температурой, можно прикладывать ко лбу ребенка влажное прохладное полотенце, меняя

его по мере согревания. Проветривать комнату нужно не реже 3 раз в день, лучше через 2-3 часа, при проветривании избегать сквозняков. Температура воздуха в комнате должна быть +18-20°. Во время вспышек гриппа не рекомендуется посещать с ребёнком места скопления большого количества людей – магазины, кинотеатры.

3. Что делать, чтобы не заболеть гриппом?

Соблюдать правило личной гигиены. Следить за чистотой помещения, убирать его влажным способом. Избегать охлаждения тела, особенно ног. Очень важно, чтобы ноги всегда были сухими. Большое значение в предупреждении гриппа имеет физическая культура и закаливание организма.

IV.

Заключение.

1. *ПЕСНЯ* на мотив «Если б я был султан»
- Если б я был богат, я б купил спортзал,
И друзей всех подряд я б туда позвал.
Но с другой стороны, чтоб спортзал купить,
Очень деньги нужны – негде раздобыть!
Не плохо очень иметь нам спортзал,
Чтоб каждый первый здоровеньким стал.
Если б я был богат, я б купил бассейн
И туда приходиться разрешил бы всем.
Чтобы люди могли плавать и нырять.
Только деньги нужны, жаль, что негде взять!
Не плохо очень бассейн иметь,
Ведь плавать нужно всем людям уметь.
Если б я был богат, в бизнесе силен,
Я б купил без труда целый стадион,
Чтоб в футбол поиграть вся страна могла,
Чтоб здоровой у нас нация была.
Не плохо очень иметь стадион.
Здоровье точно подарит нам он.

2. Я желаю всем крепкого здоровья! Помните, что в здоровом теле – здоровый дух!

