**Ростовская область Тацинский район станица Тацинская**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2**

**Классный час по теме**

**«Профилактика гриппа и ОРВИ, коронавирусной инфекции»**

**Подготовила: Игнатенко Н.Г.**

**2020**

*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****.*

Вступительное слово учителя.

**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.

**Основная часть.**

1. Сообщение «Виды 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. Сообщение «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 развиться 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°С, 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°С. 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.

**Памятка: Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции** Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.
**ПРАВИЛО 1. 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 спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

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

**ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ** Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые послеиспользования нужно выбрасывать. Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

**ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте

здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**ПРАВИЛО 4. 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?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:
- 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.

 Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**ПРАВИЛО 5. 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.

**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»](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fmlm-to4ka.ru%2Fpoleznoe%2Fvitaminy%2Fvitamin-a-retinol-beta-karotin.html) нужно пить.
Он нам роста добавляет,
Волосы и ногти укрепляет!

От простуды помогает
Витамин нам «С» всегда.
Он в капусте и в моркови,

Кости тоже укрепляй,
[Витамин «Д»](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fmlm-to4ka.ru%2Fpoleznoe%2Fvitaminy%2Fvitamin-d-kal-tsiferol.html) принимай.
Есть он в солнечных лучах,
В рыбе, яйцах, овощах!

**Если быстро ты устал,
На уроках засыпал,**[Витамины «В»](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fmlm-to4ka.ru%2Fpoleznoe%2Fvitaminy%2Fvitamin-v1-tiamin.html) **попей –
Жизнь будет веселей!**

А иммунную систему
Будем все мы укреплять,
И для этого всегда
[Витамин «С»](http://infourok.ru/site/go?href=http%3A%2F%2Fmlm-to4ka.ru%2Fpoleznoe%2Fvitaminy%2Fvitamin-c-askorbinovaya-kislota.html) принимать!

Витаминный алфавит
Изучи ты с детства.
Чтоб ангину и рахит,
Не получить в наследство.

Витаминов очень много,
Как в них разобраться?
К доктору всегда, друзья,
Нужно обращаться!

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-б 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 содержаться 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.

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 приходить 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!