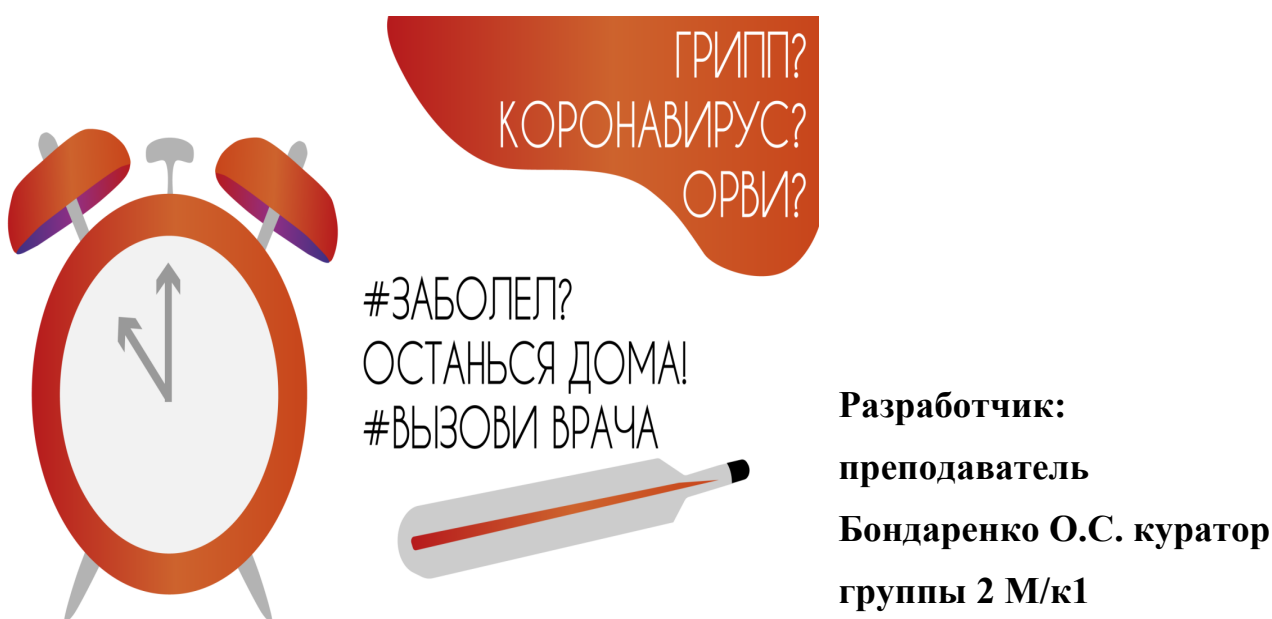


Государственное автономное образовательное учреждение среднего  
профессионального образования Республики Крым  
«Ялтинский медицинский колледж»

Методическая разработка воспитательного мероприятия с применением  
дистанционных образовательных технологий

«Чем опасна короновирусная инфекция и ее профилактика»



Ялта, 2020

**Цель:** повышения уровня информированности студентов группы 2М/к  
о короновирусной инфекции.

### **Задачи:**

1. Проинформировать и ознакомить студентов чем опасна короновирусная инфекция, какие симптомы могут быть и как передается данная инфекция.
2. Ознакомление с мерами профилактики и не допущения распространения инфекции.
3. Повысить информированность студентов о короновирусной инфекции.

**Коронавирус** - целая группа высокопатогенных вирусов, вызывающих респираторные заболевания. К таким, например, относится уже известный тяжелый острый респираторный синдром (SARS), или, как его еще принято называть, атипичная пневмония. Новый вид - нКоВ или COVID-19 - пока плохо изучен, ранее он у человека не выявлялся. Впервые этот тип коронавируса был выявлен в декабре 2019 года в китайском городе Ухань.

#### *Чем опасен коронавирус?*

Судя по тому, что уже известно ученым, наибольшую опасность он представляет для пожилых людей, а также тех, кто страдает хроническими респираторными заболеваниями, сердечно-сосудистыми заболеваниями, артериальной гипертензией, диабетом. У детей и молодых людей заболевание протекает, как правило, в легкой форме с симптомами, схожими с обычным ОРВИ, но у людей, находящихся в группе риска, он может вызвать вирусную пневмонию, тяжелый острый респираторный синдром, почечную недостаточность и смерть.

#### *Сколько времени вирус живет на поверхности?*

Поведение нового коронавируса еще плохо изучено, но известно, что распространенные типы коронавирусов могут выживать на открытой поверхности от нескольких часов до нескольких дней в зависимости от влажности и окружающей температуры.

Вирус коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

*Каковы симптомы заболевания коронавирусной инфекцией?*

Повышенная температура, утомляемость, одышка, затрудненное дыхание, сухой кашель. Инкубационный период, когда признаки заболевания могут не проявляться, занимает от 1 до 14 дней.

*Как передается коронавирус?*

Больной человек распространяет коронавирус при кашле или чихании: микроскопические капли оседают на поверхностях, предметах, одежде, коже других людей, и, касаясь сначала этих поверхностей, а затем своего рта, носа или глаз, можно заразиться. Заразиться можно и при вдыхании таких капель, поэтому важно держаться от больного человека на расстоянии не менее 1 метра. Важно! Всемирная организация здравоохранения предупреждает о риске заражения коронавирусом от инфицированного человека, который не имеет симптомов респираторного заболевания, то есть на ранней стадии заболевания, во время инкубационного периода.

## **ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения 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) удаляет вирусы.

## **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. 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 после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

### **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.

### **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;
- при уходе за больными.

### ***КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?***

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОДНОРАЗОВОЙ МАСКИ СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСОМ**

-  НАДЕВАЙТЕ МАСКУ В ЗАКРЫТЫХ ПОМЕЩЕНИЯХ, В МЕСТАХ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ, ПРИ КОНТАКТАХ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ ВИРУСНОГО РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ
-  МАСКА ДОЛЖНА ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К ЛИЦУ И ЗАКРЫВАТЬ РОТ, НОС И ПОДБОРОДОК
-  ПРИ НАЛИЧИИ ВШИТОГО КРЕПЛЕНИЯ В ОБЛАСТИ НОСА, ЕГО НАДО ПЛОТНО ПРИЖАТЬ К СПИНКЕ НОСА
-  ЕСЛИ НА МАСКЕ ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКЛАДКИ, – РАСПРАВЬТЕ ИХ
-  МЕНЯЙТЕ МАСКУ НА НОВУЮ КАЖДЫЕ 2-3 ЧАСА ИЛИ ЧАЩЕ
-  ВЫБРАСЫВАЙТЕ МАСКУ В УРНУ СРАЗУ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
-  ПОСЛЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАННОЙ МАСКЕ, – ТЩАТЕЛЬНО ВЫМОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
-  НОСИТЬ МАСКУ НА БЕЗЛЮДНЫХ ОТКРЫТЫХ ПРОСТРАНСТВАХ – НЕЦЕЛЕСООБРАЗНО
-  ПОВТОРНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ НЕЛЬЗЯ
-  ТОЛЬКО В СОЧЕТАНИИ С ТЩАТЕЛЬНОЙ ГИГИЕНОЙ РУК И КАРАНТИННЫМИ МЕРАМИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАСКИ БУДЕТ МАКСИМАЛЬНО ЭФФЕКТИВНО ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЗАРАЖЕНИЯ И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ

### **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача.

После ознакомления с теоретической частью ознакомьтесь с видео материалом:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=iM1CBiv1O1A>
2. <https://youtu.be/uItL3WtQHuM>