

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

**Дистанционный классный час на тему:
«Коронавирус 2019 — nCoV. Профилактика»**

Подготовила Колосова Н.И.

Тема: Коронавирус 2019 — nCoV. Профилактика

Цель: познакомить путями заражения, с симптоматикой заболевания и профилактическими мерами по недопущению распространения заболевания, сохранения здоровья.

Ход мероприятия

1. Организационный момент

2. Актуальность обозначенной темы связана с быстрым распространением в странах мира «коронавируса 2019 — nCoV». Сегодня мы познакомимся с причинами распространения и возможностями защитить себя и своих близких от этой инфекции.

– Что же 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).

Изначально, нынешняя вспышка эпидемии коронавируса 2019 — nCoV 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.

– Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей

Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удастся.

Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы, обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но, тем не менее, новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

– 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.

– В чем разница между коронавирусом и вирусом гриппа?

Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Вирусы гриппа размножаются очень быстро — симптомы проявляются через два-три дня после заражения, а коронавирусу требуется для этого до 14 дней.

– Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

Вы посещали в последние две недели в зоны повышенного риска (Китай и прилегающие регионы, страны Европы)?

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели в зоны повышенного риска?

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.

Основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции – вирусная пневмония.

– Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания.

Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

– **Группы риска:**

Дети

Люди старше 60 лет

Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)

Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)

Беременные женщины

Медицинские работники

Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

– Как защитить себя от заражения коронавирусом?

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

Держите руки в чистоте, часто мойте их водой с мылом или используйте дезинфицирующее средство.

Также старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками (обычно такие прикосновения неосознанно свершаются нами в среднем 15 раз в час).

Носите с собой дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Всегда мойте руки перед едой.

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.

Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.

На рабочем столе регулярно очищайте поверхность и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульта, дверные ручки и поручни).

– Универсальные меры профилактики:

Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)

Пейте больше жидкости

Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь

Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах

Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ – ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!

– Коронавирус 2019 nCoV — поможет маска! Как уже отмечалось, что коронавирус 2019 — nCoV передаётся от человека к человеку при близком контакте, через микрокапли респираторных выделений, которые образуются, когда инфицированные люди говорят, чихают или кашляют. В этом случае целесообразно использовать одноразовые медицинские маски в качестве эффективной меры профилактики заражения и распространения инфекции.

– Как правильно носить медицинскую маску?

Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.

Не прикасайтесь к маске во время использования. После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, тщательно вымойте руки.

После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.

Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

Меняйте маску каждые 2-3 часа или чаще.

Одноразовая медицинская маска, при правильном использовании — надёжный и эффективный метод снижения риска заражения коронавирусом и предотвращения распространения гриппа.

– **Будьте здоровы!**

Классный час



Тема. Коронавирус 2019 — nCoV. Профилактика



Куратор группы 4ф Колосова Н.И.

НАДЕНЬТЕ МАСКУ- ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ КОРОНАВИРУСА 2019-nCoV



КОГДА

- При контактах с людьми, имеющих симптомы ОРВИ (лихорадка, насморк, кашель, чихание, заложенность носа)
- Находясь в людных местах или транспорте
- При контактах с людьми, если у вас есть симптомы ОРВИ

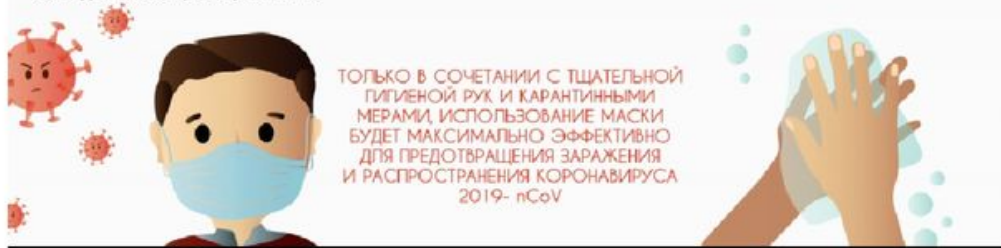
Правильно надетая маска плотно прилегает к лицу, закрывает рот, нос и подбородок. Вшитое крепление маски плотно прижато к спинке носа. Складки маски расправлены.

ВАЖНО

- 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
- Не носите маску на безлюдных открытых пространствах. Это не целесообразно.

НЕЛЬЗЯ

- повторно использовать маску



Универсальные меры профилактики

- **Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)**
- **Пейте больше жидкости**
- **Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь**
- **Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах**
- **Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах**
- **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ – ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

МЕДИЦИНСКАЯ МАСКА

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОРАЗОВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

КОГДА НАДЕВАТЬ?
Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, находящимися в состоянии острой респираторной вирусной инфекции. При контактах со здоровыми людьми, в случае если вы больны.

ВАЖНО!
Специально склеивая на носу, нос до заборки, вы уже заборки, нос и обхватывая, следует плотно прижать к коже нос для обеспечения максимальной герметичности.

СКОЛЬКО РАЗ?
Медицинскую маску необходимо использовать:

КАК?
Наденьте маску сразу, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и глаза. Фиксируйте маску без надавливания на нос и глаза, как следует проложите закладку. Если маска становится влажной, вы должны снять маску, так как она теряет свою эффективность.

КАК ЧАСТО?
Менять маску 1 раз в 2 часа (или чаще). Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

УТИЛИЗАЦИЯ
Выбрасывайте маску сразу после использования.

ПОМНИТЕ!
В сочетании с традиционной гигиеной рук и соблюдением мерок и масок максимальные риски заражения гриппом, корью, микстурой и ОРВИ.

www.garant.ru/meditsina

- Аккуратно закройте нос и рот маской и закрепите её, чтобы уменьшить зазор между лицом и маской.

Не прикасайтесь к маске во время использования.

После прикосновения к использованной маске, например, чтобы снять её, вымойте руки.

После того, как маска станет влажной или загрязнённой, наденьте новую чистую и сухую маску.

Не используйте повторно одноразовые маски. Их следует выбрасывать после каждого использования и утилизировать сразу после снятия.

- Меняйте маску каждые 2-3 часа или

Как защитить себя от заражения коронавирусом?

- **Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.**
- **Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.**
- **Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока**

