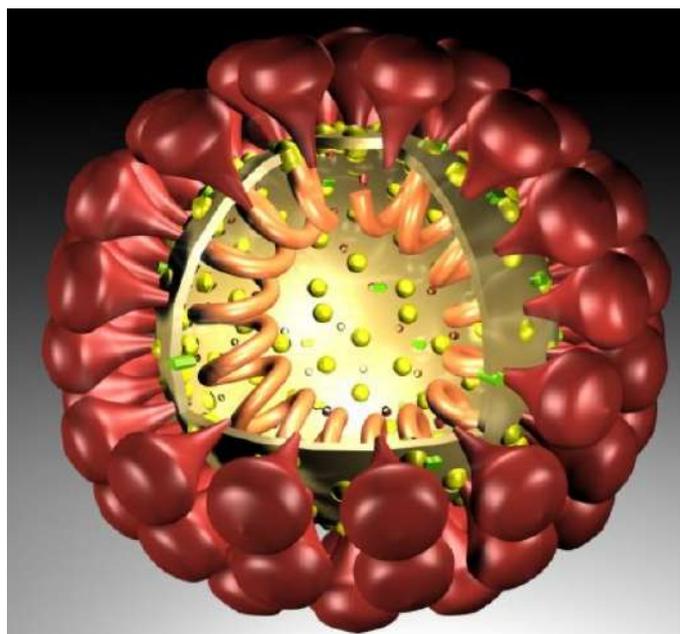


Государственное автономное образовательное учреждение
среднего профессионального образования Республики Крым
«ЯЛТИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**Методическая разработка классного часа
на тему:
«Профилактика коронавируса»**



Выполнила: **Блудова Е.А.**-
преподаватель английского языка.

Ялта 2020

Воспитательное мероприятие на тему «Профилактика коронавируса»

Цели:

Образовательная: дать определение понятию «Коронавирус»; обсудить проблему пандемии; рассмотреть методы профилактики и борьбы с коронавирусом; побудить учащихся к размышлению о состоянии своего здоровья.

Развивающая: формировать способность применения полученных знаний на практике.

Воспитательная: стимулировать интерес учащихся к изучению проблемы распространения опасного инфекционного заболевания - коронавируса.

Задачи:

– расширить представление учащихся о вирусных заболеваниях, в частности о коронавирусе; способствовать формированию положительного отношения к профилактике вирусных заболеваний;

- побудить учащихся к соблюдению правил личной гигиены в условиях карантина;

- содействовать воспитанию у студентов чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.

Форма проведения: обучающая лекция.

Оборудование: мультимедийное оборудование, презентация.

Актуальность темы: быстрое распространение в странах коронавируса в 2019-2020гг. и необходимостью обладать знаниями, которые помогут обезопасить общество от заражения новым видом вируса – коронавирусом.

Ход воспитательного мероприятия

Основная информация:

Коронавирусы (лат. Coronaviridae) — это семейство вирусов, включающее на январь 2020 года 40 видов РНК-содержащих вирусов, объединённых в два подсемейства, которые поражают человека и животных. Название связано со строением вируса, шиповидные отростки которого напоминают солнечную корону. Назначение «короны» у коронавирусов связано с их специфическим механизмом проникновения через мембрану клетки путём имитации «фальшивыми молекулами» молекул, на которые реагируют трансмембранные рецепторы клеток. После того как рецептор захватывает фальшивую молекулу с «короны», он продавливается вирусом в клетку, и за ним РНК вируса входит в клетку.

К коронавирусам относят:

вирус SARS-CoV, возбудитель атипичной пневмонии, первый случай заболевания которой был зарегистрирован в 2002 году;

вирус MERS-CoV, возбудитель ближневосточного респираторного синдрома, вспышка которого произошла в 2015 году;

вирус SARS-CoV-2, ответственный за пандемию пневмонии нового типа в 2019—2020 годах.

Эпидемиология

Коронавирусы вызывают заболевания млекопитающих (у кошек, собак, свиней, крупного рогатого скота) и птиц.

Пандемия коронавируса COVID-19 сопровождается очень высоким уровнем смертности среди старшего поколения, тогда как для младших поколений смертность примерно на уровне гриппа.

Коронавирус человека впервые был выделен в 1965 году от больных ОРВИ. В последующее время коронавирусы почти не привлекали внимание исследователей, пока в Китае в 2002—2003 годах не была зафиксирована вспышка атипичной пневмонии или тяжёлого острого респираторного синдрома (ТОРС, SARS). Заболевание было вызвано вирусом SARS-CoV. В результате болезнь распространилась на другие страны, всего заболело 8273 человека, 775 умерло (летальность 9,6 %). Вирус MERS-CoV является возбудителем ближневосточного респираторного синдрома (MERS), первые случаи которого были зарегистрированы в 2012 году. В 2015 году в Южной

Корее произошла вспышка ближневосточного респираторного синдрома, в ходе которой заболело 183 человека, умерло 33. В декабре 2019 года в Китае началась вспышка пневмонии, вызванная свежееобнаруженным вирусом 2019-nCoV. Источниками коронавирусных инфекций могут быть больной человек, животные. Возможные механизмы передачи: воздушно-капельный, воздушно-пылевой, фекально-оральный, контактный. Заболеваемость растёт зимой и ранней весной. Иммуитет после перенесённой болезни непродолжительный, как правило, не защищает от реинфекции. О широкой распространённости коронавирусов свидетельствуют специфичные антитела, выявленные у 80 % людей. Некоторые коронавирусы заразны до проявления симптомов.

Средства защиты от коронавирусов и резистентность вируса

Наличие «короны» из S-белков обуславливает сравнительно низкую живучесть вируса в открытом пространстве. Свободный доступ кислорода и других окислителей приводит к денатурации S-белков, также вирус сильно повреждает дегидратация.

Применение антисептиков для защиты поверхностей и кожи

Во внешней среде инактивируются с поверхностями при +33 °C за 16 часов, при +56 °C за 10 минут.

Различные исследования воздействия антисептиков на коронавирусы показывают несколько варьирующиеся результаты. Исследование итальянских учёных показывает, что 70 % этанол, гипохлорит натрия 0,01 % и хлоргексидин 1 % очень быстро (менее 2 минут) повреждают капсид вируса и он не может размножаться. В другом исследовании тестировались популярные обеззараживатели рук на основе 45 % изопропанола, 30 % н-пропанола и 0,2 % мезетрония этилсульфата; на основе на 80 % этанола; гель на основе 85 % этанола; противовирусный гель на основе 95 % этанола. Все средства обработки рук в течение 30 секунд уничтожали вирус ниже порога обнаружения. Таким образом, использование средств для обеззараживания рук эффективно против коронавирусов. ВОЗ рекомендует использовать спиртосодержащие антисептики для рук против коронавирусов. Также ВОЗ отмечает, что против коронавирусов эффективно тщательное мытьё рук с мылом, так как вирусы эффективно смываются с кожи механическим путем.

Дополнительная информация

Как защитить себя от коронавируса и не заболеть на COVID-19?

Профилактика коронавируса у человека 2020 включает в себя соблюдение следующих рекомендаций:

1. Соблюдайте правила личной гигиены. Следите за чистотой своих рук – периодически мойте их с мылом (лучше с антибактериальным эффектом), а при отсутствии такой возможности тщательно обрабатывайте руки дезинфицирующими средствами, желательна на спиртовой основе. Особенно хорошими дезинфекторами являются хирургического назначения для рук и кожи.

Не используйте чужие предметы личной гигиены — зубные щетки, полотенца и прочие принадлежности. Обязательно расскажите об этом детям.

2. Обязательно мойте руки перед приемом пищи.

3. Не используйте общую посуду для питья или еды с другими людьми. Это один из основных способов передачи различных инфекций в рабочих коллективах. Например, жара, купили на всех бутылку прохладной воды и пустили ее для распивания по кругу.

4. Пока руки не вымыты или не продезинфицированы – не трогайте нос, губы и другие части лица, ведь подержавшись за ручку в общественном транспорте, денежные средства или при контакте с продуктами в магазине достаточно просто перенести себе на кожу различные болезнетворные микроорганизмы (вирусы, бактерии, грибки и т.д.) После чего риск появления болезней от тех инфекций, которые в большинстве случаев находятся на необработанных поверхностях сильно возрастает.

5. При появлении кашля, чиханья, насморка – используйте для прикрытия ротовой и носовой полости одноразовые салфетки, которые после отхождения мик Как защитить себя от коронавируса и не заболеть на COVID-19?

6. Избегайте мест большого скопления людей, особенно там, где по данным СМИ зарегистрированы вспышки SARS-CoV-2. Откажитесь от массовых гуляний.

Если есть возможность переместиться в пункт назначения пешком – воспользуйтесь этим случаем. Тем более, что ходьба является кардионагрузкой и относится к методам профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта, инсульта и других).

7. Старайтесь держать дистанцию от людей, у которых присутствует кашель, чиханье, лихорадка и насморк — на расстояние до 1,5-2 метров. Даже если это не коронавирус, Вы снизите риск заболеть на другие, не менее серьезные заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем – грипп, краснуху, корь, дифтерию и другие ОРВИ, а также ангину, бронхит и прочие заболевания органов дыхания.

Из-за последних событий и высокой заболеваемости в странах Европы, правительства и ведомства ввели ограничение на посещение магазинов одновременно большому количеству людей — в помещения запускают по несколько человек, чтобы люди могли держать дистанцию друг от друга.

Рекомендуемая дистанция с незнакомыми людьми — до 1 м.

8. Продукты животного происхождения тщательно вымывайте, а после термически обрабатывайте до полной готовности – на половину прожаренное мясо, являющееся изысканным блюдом некоторых гурманов кушать, крайне не рекомендуется. В местах же вспышки COVID-19 вообще от продуктов животного происхождения лучше избегать.

9. Обрабатывайте антисептиком и свой телефон. Да, да, мы настолько часто пользуемся этим гаджетом, что даже не замечаем, как подержавшись за ручку в транспорте можем отвечать на звонок той же рукой, и где будут микробы? Правильно, на телефоне.

10. Следите за чистотой и других поверхностей – на работе и дома. Обрабатывайте клавиатуру, мышь, стол, пульта, оргтехнику и другие вещи антисептиком. Инфекция живет на различных поверхностях от нескольких часов до пары суток.

11. В случае появления сухого кашля, лихорадки, затрудненного дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) на фоне слабости обратитесь в медицинское учреждение за помощью. При этом, не забудьте рассказать врачу – где Вы были, с кем контактировали и после чего у Вас появились эти симптомы.

12. В случае поездки за границу – избегайте контакта, а лучше вообще поход на рынки с продажей мяса и других продуктов животного происхождения, особенно где эти животные продаются еще живыми.

У первых больных на атипичную пневмонию, вызванную SARS-CoV-2 есть одна особенность – почти все они покупали и употребляли в пищу продукты животного происхождения на местном уханьском рынке животных и морепродуктов «Хуанань». Как выяснилось, почти все больные кушали из этого рынка змей и летучих мышей.

13. Откажитесь от поездки в страны или места, где повышен эпидемиологический порог на коронавирусную инфекцию COVID-19.

14. Избегайте рукопожатий и целований в щеку до окончания эпидемии COVID-19.

15. Ведите здоровый образ жизни. Главный фактор инфекционных болезней – инфицирование организма, а второй, не менее важный, ослабленный иммунитет.

Чтобы укрепить защитные свойства организма, и не допустить развитие инфекции, а если и так, то обеспечить ее легкое течение – больше двигайтесь, высыпайтесь, кушайте продукты с большим содержанием витаминов и макро- микроэлементов, откажитесь от алкоголя и курения, не принимайте без врачебных показаний антибиотики, не допускайте переохлаждения организма.

16. В местах большого скопления людей, в общественном транспорте или при контакте с больным носите медицинские маски. На открытом воздухе с малым количеством людей маска не нужна. Маски минимизируют заражение как самого человека от других больных, так и заражение других людей, если сам носящий маску человек болен.

Единственное условие – маска должна плотно прилегать к носу, лицу и подбородку, не оставляя зазора. Нельзя использовать одноразовую маску несколько раз. После ее снятия вымойте руки, а саму медицинскую маску утилизируйте. Обратите внимание что маска — не обеспечивает полную защиту от вирусных инфекций, а лишь снижает риск инфицирования.

17. Если Вам приходится часто находиться в местах большого скопления людей — ежедневно стирайте одежду, т.к. SARS-CoV-2 может оставаться на ней активным до 6 часов, и быстро нейтрализуется при воздействии чистящих/моющих средств. Если одежде нельзя стирать, или она слишком тонкой работы и может испортиться, вывешивайте ее на открытый воздух и солнечные лучи. Ультрафиолетовое излучение от солнца также разрушает патоген.

18. Сон — еще одно замечательное средство для повышение защитных свойств организма. Более того, как говорит Людмила Коростовцева, являющаяся старшим научным сотрудником по сомнологии НМИЦ им. Алмазова, сон выступает одним из главных элементов, необходимых для формирования крепкого иммунитета. В среднем, подросткам (до 17 лет) необходимо для высыпания 8-10 часов, взрослым мужчинам и женщинам 7-9 часов, а лицам преклонного возраста 7-8 ч. Только внимание, для здорового сна ложиться нужно в 22:00 часов.

19. Как показывает статистика, наиболее уязвимые люди перед КОВИД-19 — лица, возрастом от 65-70 лет и старше. Именно у этой возрастной категории летальность достигает 8% и более. Поэтому, для безопасности, людям от 65 лет рекомендуется оставаться дома.

Источники использованной литературы:

Атлас по медицинской микробиологии, вирусологии и иммунологии : Учебное пособие для студентов медицинских вузов / под ред. А. А. Воробьева, А. С. Быкова. — М. : Медицинское информационное агентство, 2003. — С. 121. — ISBN 5-89481-136-8.

Коротяев А. И., Бабичев С. А. Медицинская микробиология, иммунология и вирусология. — СПб : СпецЛит, 2008.

Пульмонология: национальное руководство. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2009.

Широбоков В. П. Медицинская микробиология, вирусология и иммунология. — Винница : Нова Книга, 2015. — С. 504—505.

Эпидемия коронавируса достигнет пика в середине февраля, он может быть заразнее атипичной пневмонии Что нового узнали ученые за неделю // Meduza. — 2020. — 30 января.

Filippo Ansaldi, F Banfi, P Morelli, L Valle, Paolo Durando. SARS-CoV, influenza A and syncitial respiratory virus resistance against common disinfectants and ultraviolet irradiation // Journal of Preventive Medicine and Hygiene. — 2004-03-01. — Т. 45.

Как избежать заражения коронавирусом:



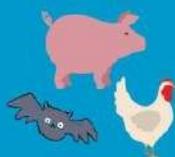
Мойте руки с жидким мылом и водой или используйте антисептические средства на спиртовой основе

При чихании и кашле прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой или согнутым локтем



Избегайте тесных контактов с людьми с симптомами острых респираторных инфекций или гриппа

Подвергайте тщательной термической обработке мясо и яйца



Избегайте контактов с животными и птицами в дикой природе и на фермах



World Health
Organization

СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА



ПОВЫШЕННАЯ
ТЕМПЕРАТУРА



НАСМОРК



БОЛЬ В ГРУДИ



СУХОЙ КАШЕЛЬ



СЛАБОСТЬ



ЛИХОРАДКА



УСКОРЕННОЕ
СЕРДЦЕБИЕНИЕ



УЧАЩЕННОЕ
ДЫХАНИЕ

COVID-19

Рекомендации по профилактике коронавирусной инфекции

Инфекция передается от больного человека к здоровому при близких контактах.



Когда больной человек чихает или кашляет рядом с вами, капельки слизи изо рта и носа больного попадают в воздух, которым вы дышите, на предметы и поверхности, к которым вы прикасаетесь.

Люди старше 60 лет в группе высокого риска, у них возможны опасные осложнения коронавирусной инфекции, в том числе вирусная пневмония.



Реже посещайте общественные места (магазины, аптеки, банки).

Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте, особенно в часы пик.



Чаще мойте руки с мылом (после кашля, чихания, возвращения с улицы, после контактов с упаковками из магазинов, перед приготовлением пищи).

Не трогайте немытыми руками лицо, рот, нос и глаза – так вирус может попасть в ваш организм.



При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой бумажной салфеткой и выбрасывайте ее сразу после использования.

Протирайте влажными антисептическими салфетками предметы, которые были с вами в общественных местах и в транспорте (сумки, телефоны, книги и др.).



Попросите близких или сотрудников социальной службы помочь с оплатой коммунальных услуг, приобретением товаров дистанционно.

В случае любого недомогания старайтесь не посещать поликлинику, а вызывайте врача на дом.



Если у вас признаки простуды, а ваши близкие выезжали за рубеж в последние 2 недели, обязательно скажите об этом врачу.

Если ваши близкие вернулись из-за границы и у них появились признаки простуды – ограничьте с ними контакты, требуйте их обращения за медицинской помощью.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

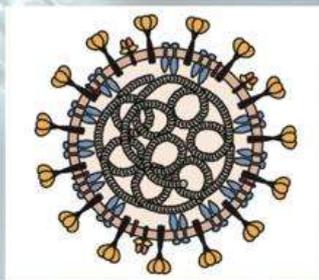
ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ

Коронавирусная инфекция. Что надо знать

- **Коронавирусы** - острое вирусное заболевание, при котором отмечается ярко выраженная интоксикация организма с преимущественным поражением дыхательной системы
- **Резервуар и источник инфекции:** больной человек или животное
- **Механизм передачи:** воздушно-капельный (выделение вируса при кашле, чихании разговоре), контактный и фекально-оральный.
- **Инкубационный период:** от 2 до 14 суток, чаще 2-7 суток
- **Период заразности:** весь инкубационный период, в том числе при отсутствии симптомов

Симптомы

Головная боль
Повышение температуры тела
Кашель
Заложенность носа
Озноб, ломота в теле



Осложнения

Менингоэнцефалит
Пневмония
Миокардит
Отит
Синусит

Как снизить риск заражения –

- Мойте руки перед едой и после посещения многолюдных мест
- Избегайте тесного контакта с людьми, которые кашляют и чихают
- Уточняйте эпидемиологическую обстановку при планировании путешествия

При первых симптомах заболевания, срочно обращайтесь к врачу