

*Мокрак Елена Владимировна,
преподаватель физики,
ГБПОУ "Сызранский политехнический колледж",
г. Сызрань*

КЛАССНЫЙ ЧАС «КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ САМОИЗОЛЯЦИИ. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ»

Цель: познакомить студентов с причинами возникновения заболевания, симптомами, течением болезни, лечением и профилактикой вирусного заболевания.

Задачи:

- выяснить у студентов уровень информированности о заболевании;
- познакомить студентов с коронавирусом, путями передачи, симптомами, течением болезни, лечением и профилактикой гриппа;
- напомнить о важности физических упражнений для здоровья человека.

Коронавирус – тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста, приводящая к эпидемии. Эпидемии коронавируса возникают ежегодно обычно в холодное время года и поражают до 15% населения планеты. За время возникновения вирусной инфекции число зараженных в мире насчитывают более 160 тыс. человек.

Периодически возникая, коронавирус приводит к разным осложнениям отнимает у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти недели в больничной кровати, страдая от высокой температуры, общей разбитости, головной и мышечной боли, от интоксикации организма вызываемую, продуктами жизнедеятельности вируса. При тяжелом течении коронавируса часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы,

провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Очень часто остро возникшие заболевания в качестве осложнений переходят в хроническую форму.

Давайте сформулируем несколько правил, которым необходимо следовать во время коронавирусной инфекции.

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. Посмотрим как правильно мыть руки!



ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

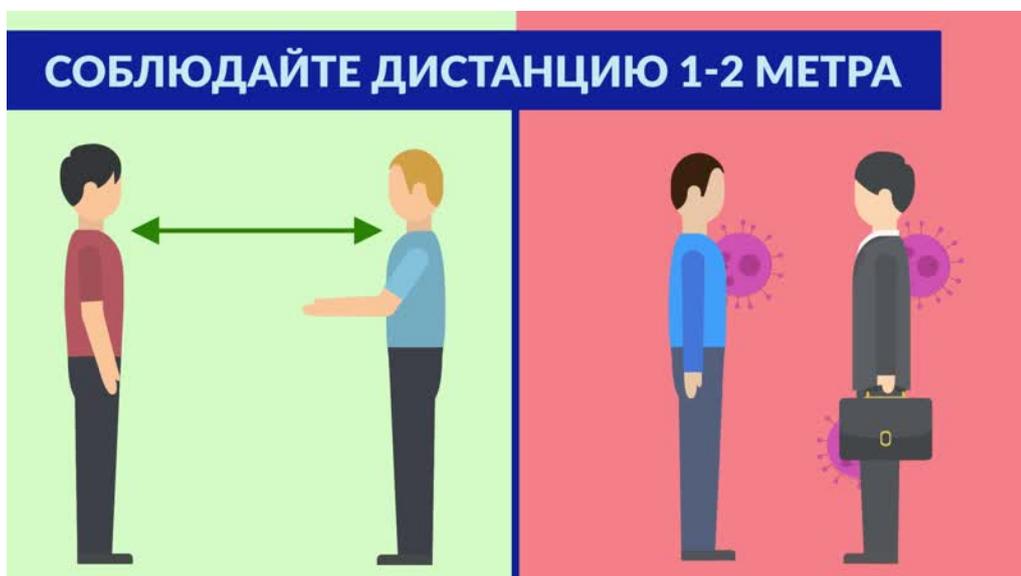
Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра от больного.

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 после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишних поездок 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.

Симптомы	COVID-19	Простуда	Грипп
Повышенная температура	часто	редко	часто
Усталость	часто	иногда	часто
Кашель	часто (сухой)	редко	часто (сухой)
Чихание	не характерно	часто	иногда
Боль в суставах	иногда	часто	часто
Насморк	редко	часто	иногда
Боль в горле	иногда	часто	иногда
Понос	редко	нет	иногда
Головная боль	иногда	редко	часто
Одышка	иногда	нет	нет

! Если вы обнаружили у себя какие-либо симптомы COVID-19, немедленно обратитесь за медицинской помощью

Источник: ВОЗ, SZ, Центр по исследованию и профилактике заболеваний (США)

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.

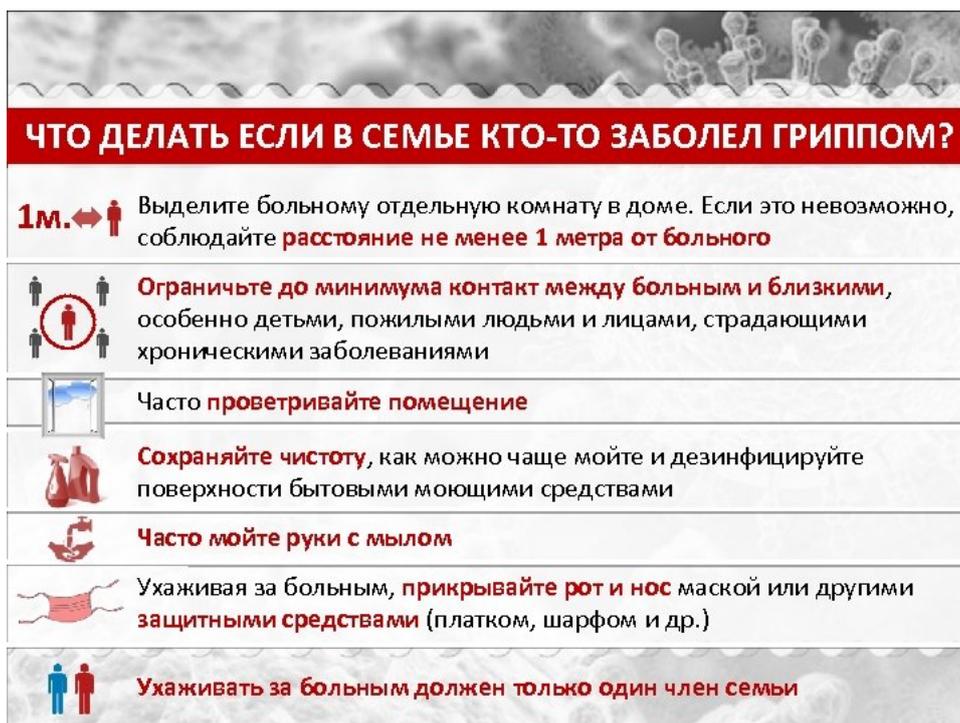
Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

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.



Во время дистанционного обучения вы часами проводите за компьютером, да и во вне учебной деятельности злоупотребляете гаджетами, забывая о самом главном, своем здоровье. Такой малоподвижный образ жизни не может не сказаться на здоровье.

Каждый человек нуждается в течение дня в 150 минутах умеренной физической активности. Можно подобрать для себя программу тренировок, установить приложение на телефоне и выполнять его задания, поможет даже простая физзарядка.

Упражнения для подростков.

Активный образ жизни незаменим для школьников, т.к. предотвращает проблему с позвоночником и усиливает мышечный корсет. Им будут полезны:

- ходьба, не двигаясь с места на протяжении 60 сек;
- сгибания вперед: руки на плечах, выполнять 8-10 раз;
- касание пола: выполняем сгибание вперед, пытаемся дотронуться до пола, повторяем 15 раз;
- круговые движения туловищем влево и вправо;
- прыжки на месте.

Следует соблюдать простые правила:

- Перед разминкой не нужно завтракать.
- Соблюдайте технику дыхания при физической нагрузке, дышите глубоко и равномерно: вдыхайте через нос и выдыхайте ртом.
- Постепенно увеличивайте интенсивность упражнений, например, заменяя их более сложными, или увеличивайте количество повторений.

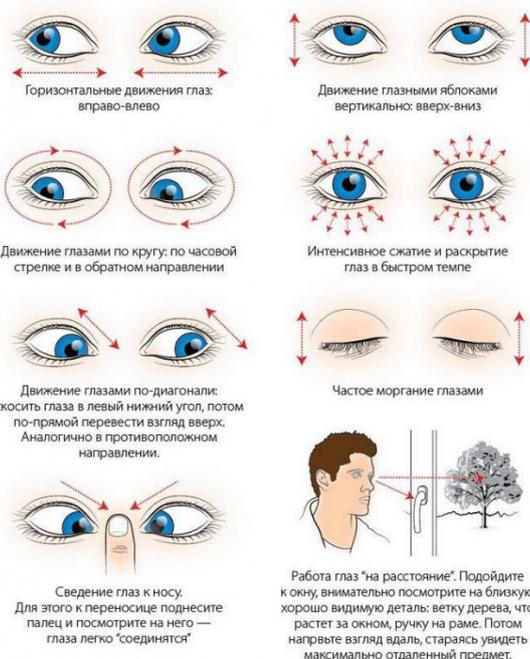
В течение дня необходимо делать множество коротких перерывов.

В плане питания специалисты предлагают газированные напитки и фруктовые соки заменить на обычную воду.

Специалисты рекомендуют делать короткие перерывы с большим количеством приседаний, упражнениями на пресс, прыжками. Как всегда, полезны планки со статической нагрузкой, упражнение "Велосипед", зарядка с использованием гантелей и резиновых эспандеров. Полезна и дыхательная гимнастика, которая помогает нормализовать снабжение органов и тканей кислородом.

И, конечно же, не забываем о зарядке для глаз.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ СЛЕДУЕТ ПОВТОРЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 РАЗ В КАЖДОМ НАПРАВЛЕНИИ