

Беседа «Осторожно, грипп!»

Цель: Способствовать формированию и развитию знаний о гриппе, симптомах болезни и ее профилактике.

Грипп это острое инфекционное контагиозное заболевание, вызываемое фильтрующимся вирусом и передающееся воздушно-капельным путем.

Чем опасен грипп? Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:

1. Заболевания органов дыхания
2. Болезни сосудов и сердца
3. Заболевания центральной нервной системы

Статистика.

Ежегодно в мире заболевают гриппом 1,2 млрд человек, то есть 20% населения земного шара. Более 500 тыс. из них умирают. В самых крупных эпидемиях последних ста лет погибло: в 1955 году — 2 млн. человек, в 1968г. — 1 млн., в 1918–1920 годах, при известном испанском гриппе, — более 40млн. человек.

Заразиться можно:

1. Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.
2. Обмениваясь тетрадами и письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой.
3. Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.

Как понять, что ты заболел?

В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль. У тебя высокая температура. На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель. У некоторых детей во время гриппа болит живот и их тошнит.

Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу?

Первый шаг: Соблюдайте правила гигиены!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаше проветривай комнату и делай влажную уборку.

Второй шаг: Полезные привычки – залог здоровья!

Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук – натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С, которые смогут защитить организм от вирусов. Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

Третий шаг: Здоровье нужно укреплять!

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться непогоде и болезням.

Четвертый шаг: Профилактика необходима!

Лучший способ профилактики гриппа — прививка. В случае угрозы эпидемии

следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

Пятый шаг: Осторожно – грипп!

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди, среди которых могут быть больные гриппом. Не забывай напомнить об этом родителям.

Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.

Что делать, если ты уже заболел?

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к школьному врачу или медсестре. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.

1. Не посещать школу.
2. Лечь в постель.
3. Измерить температуру.
4. Вызвать врача на дом - только он сможет назначить правильное лечение!
5. Пить сладкий горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.
6. До прихода врача стараться не принимать лекарства.
7. Снижать температуру с помощью обтирания холодной водой с добавлением уксуса.
8. Ходить всем членам семьи в масках. Ёе проглаживать через два часа.
9. Посуду больного мыть отдельно с пищевой содой.

Будьте здоровы и не болейте!

Беседа: «Осторожно грипп!»

Цели и задачи: выяснить, какие меры профилактики препятствуют заболеванию гриппом. Способствовать формированию и развитию знаний о гриппе, симптомах болезни и ее профилактике.

Ход беседы:

1. Постановка учебной задачи.

- Здравствуйте, дорогие мои!

При встрече люди издревле желали друг другу здоровья:

«Здравствуй, доброго здоровья!»

«Как ваше драгоценное здоровье?!»

И это не случайно. Ведь ещё очень давно говорили: «Здоровья не купишь», «Дал бы здоровья, а счастье найдёшь»

Вопрос: - Что значит быть здоровым? От кого зависит здоровье человека? Что может повлиять на состояние здоровья? (Беседа с уч-ся)

2. На всем протяжении своего существования человечество сталкивалось с угрозой глобальных эпидемий: оспа, чума, дизентерия, туберкулез. Но не стоит забывать, что «королем» всех эпидемий является ГРИПП.

"У меня печальный вид -

Голова моя болит,

Я чихаю, я охрип.

Что такое?

Это - грипп!"

Вместе с ненастьем и холодами обрушивается на Вас и Вашу семью еще одна напасть - грипп.

Это тяжелое вирусное заболевание надолго выбивает Вас из колеи, ухудшает здоровье, срывает важные планы. Заболев, Вы можете провести с высокой температурой в постели неделю, а то и две, испортив себе зимние каникулы. Но это не самое страшное! Могут развиваться осложнения либо обострится хронические заболевания - бронхиальная астма, сахарный диабет, болезни сердечно-сосудистой системы. Самое частое осложнение гриппа - воспаление легких, занимает пятое место среди причин смерти у детей и пожилых людей.

Лечения гриппа не существует. Лекарства стоят дорого и лишь временно облегчают состояние больного, не действуя непосредственно на вирус. Единственное надежное средство защиты от гриппа и его осложнений - прививка.

Грипп - это острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.

Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с выделениями 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.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа - вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет

вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые несравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.

Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.