**План-конспект классного часа**

 «Меры предосторожности и профилактика COVID -19»

Классный руководитель: Михеева Светлана Александровна.

Медицинская сестра ГУЗ "Ясногорская районная больница": Леонова М.А.

Форма проведения: беседа

Цель:актуализация знаний воспитанников о причинах возникновения заболевания, симптомах, течении болезни и профилактике вирусного заболевания.

Задачи:

- актуализировать знания воспитанников о таком заболевании, как COVID 19;

- обозначить различие симптомов гриппа, ОРЗ и COVID-19;

- познакомить с мерами профилактики заболевания.

               Ход мероприятия

 I. Вступление:

*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.*

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, вызываемой 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.

II. Основной этап:

Пандемия COVID-19 —пандемия коронавирусной инфекции COVID - 19, вызванная коронавирусом SARS-CoV-2, началась с обнаружения в конце декабря 2019 года в городе Ухань провинции Хубэй центрального Китая первых случаев пневмонии неизвестного происхождения у местных жителей, связанных с местным рынком животных и морепродуктов Хуанань. 31 декабря 2019 года власти Китая проинформировали о вспышке неизвестной пневмонии Всемирную организацию здравоохранения.

*Основные симптомы коронавируса:*

- высокая температура тела;

- кашель (сухой или с небольшим содержанием мокроты);

- одышка;

- боль в мышцах;

- утомляемость;

- потеря обоняния.

*Редкие симптомы коронавируса:*

- головная боль;

- заложенность грудной клетки;

- кровохарканье;

- диарея;

- тошнота, рвота.

Симптомы могут проявиться в течение 14 дней после контакта с инфекционным больным. Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить и на грипп.

*Чем отличаются COVID-19 и вирусы гриппа?*

Важным различием между этими двумя вирусами является скорость передачи.

Грипп имеет более короткий средний инкубационный период (время от заражения до появления симптомов) и более короткий серийный интервал (время между последовательными случаями), чем у вируса COVID-19. Серийный интервал для вируса COVID-19 оценивается в 5-6 дней, в то время как для вируса гриппа последовательный интервал составляет 3 дня. Это означает, что грипп может распространяться быстрее, чем COVID-19.

Предполагается, что репродуктивное число – число вторичных случаев заражения, вызванных одним инфицированным человеком – для вируса COVID-19 составляет от 2 до 2,5, что выше, чем для гриппа.

Для вируса COVID-19 первоначальные данные показывают, что болезнь затрагивает детей меньше, чем взрослых, и частота случаев заболевания с клиническими проявлениями в возрастной группе 0-19 лет является низкой. Дополнительные предварительные данные, полученные относительно домохозяйств в Китае, показывают, что дети заражаются от взрослых, а не наоборот.

В то время эти два вируса имеют похожий спектр симптомов, доля тяжелых случаев, по-видимому, отличается. Для COVID-19 данные на сегодняшний день позволяют предположить, что 80% случаев заражения являются легкими или бессимптомными, 15% – тяжелыми, требующими оксигенации, и 5% критическими, требующими вентиляции. Доли тяжелых и критических случаев выше, чем те, которые наблюдаются для гриппа.

Как передаётся коронавирус?

- воздушно-капельным путём (при кашле или чихании);

- контактным путём (поручни в транспорте, дверные ручки и другие загрязнённые поверхности, и предметы).

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда инфицированный человек касается любой загрязненной поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязненными руками рта, носа или глаз.

*Правила профилактики коронавируса.*

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.

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 метра от больных.
* 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 излишние поездки 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.

*Я заболел. Что делать?*

Если у вас есть эти симптомы, не выходите из дома и обязательно позвоните на горячую линию по номеру 8-800-2000-112 или вызовите "скорую".

Необходимо соблюдать постельный режим, правила личной гигиены, использовать маску. Пить много жидкости – минеральной воды, морсов и т. п.