

Урок здоровья

2020 ГОД

Актуальная

тема разговора

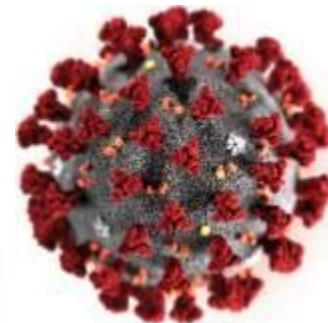
СТОП  **КОРОНАВИРУС**

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС ?

Коронавирус –

это острое вирусное заболевание,
характеризующееся преимущественным
поражением дыхательной системы
и желудочно-кишечного тракта.

Вирусы – это мельчайшие микроорганизмы,
вызывающие инфекционные заболевания.
Это крошечный обрывок генетического кода,
завернутый в защитную белковую оболочку.



СТ  **ПКРОНАВИРУС**

ЧТО ТАКОЕ КОРОНАВИРУС ?

COVID-19 – инфекционное заболевание,
вызванное последним из недавно открытых
коронавирусов.

При многократном увеличении по форме
он похож на новогодний мандарин,
украшенный гвоздикой,
хотя совсем не так приятен и безобиден.
Эти шиповидные отростки напоминают
корону, откуда и произошло
название семейства вирусов.



СТ  **ПКРОНАВИРУС**

ИСТОРИЯ COVID - 19

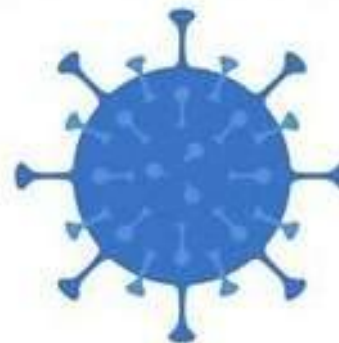
Вспышка пневмонии COVID-2019 была зафиксирована в китайском городе Ухань в конце декабря 2019 года.

И уже 11 марта 2020 г. генеральный директор Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Тедрос Гебрейесус объявил о пандемии COVID-19.

Это означало официальное признание того факта, что болезнь распространилась в мировых масштабах, и теперь является проблемой не отдельных регионов, а всего мира.



2019-nCov



COVID - 19 В РОССИИ

В январе 2020 года в России был создан оперативный штаб для борьбы с COVID-19 под руководством вице-премьера правительства Татьяны Голиковой.

28 января Российский союз туриндустрии официально закрыл въезд организованных туристских групп из Китая, при этом с 26 января сами китайские власти прекратили отправлять организованные группы за границу и аннулировали списки на выезд.

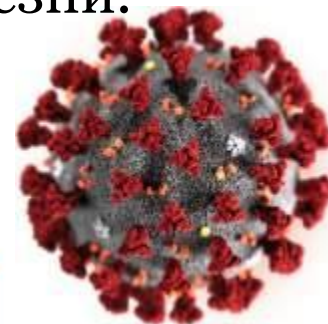
СТ  **ПКРОНАВИРУС**

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД COVID-19

Согласно большинству оценок, продолжительность инкубационного периода COVID-19 колеблется в пределах от 1 до 14 дней и чаще всего составляет около пяти дней.

Что ещё немаловажно, по данным исследований, вирус способен сохранять жизнеспособность на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней.

Инкубационный период – это отрезок времени между заражением и появлением симптомов болезни.



СТ  ПКОРОНАВИРУС

КАК ПЕРЕДАЁТСЯ ВИРУС

Инфекция распространяется воздушно-капельным путём при чихании и кашле и контактным путём через рукопожатие и прикосновения. Также возможен бытовой путь, т.к., по данным исследований, вирус способен сохранять жизнеспособность на поверхностях от нескольких часов до нескольких дней.



СТ  **ПКРОНАВИРУС**

СИМПТОМЫ КОРОНАВИРУСА

Характерные **симптомы** коронавируса:

боль при глотании, чихании;

головная боль;

кашель;

повышение температуры;

озноб;

мышечная боль



СТОП  **КОРОНАВИРУС**

КАК ОТЛИЧИТЬ COVID-19 ОТ СЕЗОННОГО ГРИППА И ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

СИМПТОМЫ	КОРОНАВИРУС	ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	ГРИПП
Повышенная температура	часто	редко	часто
Усталость	иногда	иногда	часто
Кашель	часто (сухой)	незначительный	часто (сухой)
Чихание	нет	часто	нет
Боль в суставах	иногда	часто	часто
Насморк	редко	часто	иногда
Боль в горле	иногда	часто	иногда
Диарея	редко	нет	иногда (у детей)
Головная боль	иногда	редко	часто
Одышка	иногда	нет	нет

СТ  **ПКРОНАВИРУС**

СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО

Основное и самое опасное осложнение коронавирусной инфекции – *вирусная пневмония*

Если заболевание протекает в лёгкой форме, воспаление лёгких (пневмония) не развивается и весь патологический процесс ограничивается слабо выраженными симптомами.

В таких случаях температура поднимается незначительно или вообще остаётся в пределах нормы.

При тяжёлых формах заболевания состояние пациента быстро ухудшается, поднимается очень высокая температура, появляется упорный кашель, развивается дыхательная недостаточность. Состояние больного значительно ухудшается, если есть сопутствующие заболевания.



НАСКОЛЬКО СМЕРТЕЛЕН КОРОНАВИРУС?



Коронавирус отличается
высоким показателем инфицирования,
но низким уровнем смертности

Уровень смертности колеблется в диапазоне 2-3%.

Это намного ниже по сравнению
с показателями смертности во время вспышек
атипичной пневмонии (SARS) в 2003 г. (смертность 10%)
или ближневосточного респираторного
синдрома (MERS) в 2013 г. (смертность 35%).



Риск смерти повышен исключительно среди
пожилого населения (в возрасте старше 60 лет)
и людей с сопутствующими хроническими заболеваниями.

СТОП  **КОРОНАВИРУС**

НАСКОЛЬКО ДЕТИ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКУ ЗАРАЖЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ



Среди детей COVID-19 встречается редко и протекает в лёгкой форме.

Зарегистрировано чуть более 2% случаев среди людей младше 18 лет.

Из них менее чем у 3% заболевание перешло в тяжёлую или критическое стадию.



СТ  **ПКРОНАВИРУС**

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА?



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#НАДЕНЬ
МАСКУ!



ГРИПП?
КОРОНАВИРУС?
ОРВИ?

#ЧИСТЫЕ
РУКИ-
ТВОЯ ЗАЩИТА



СТ  ПКРОНАВИРУС

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ КОРОНАВИРУСА?



СТ  **ПКОРОНАВИРУС**

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БЛИЗКИХ

тщательно мойте руки с мылом под проточной водой
используйте антисептики

одевайте маску и перчатки

соблюдайте социальную дистанцию

избегайте людных мест и контактов с больными людьми

не прикасайтесь руками к носу, рту, глазам

следите за последними новостями

не поддавайтесь панике и провокации

заботьтесь о близких

при первых признаках заболевания обратитесь к врачу



СТОП  **КОРОНАВИРУС**

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

1. Намочите руки проточной водой.
2. Нанесите на мокрые руки достаточное количество мыла.
3. Потирая руки друг о друга, помойте все поверхности рук, включая тыльную сторону ладони, пространство между пальцами и под ногтями, на протяжении минимум 20 секунд.
4. Тщательно ополосните руки под проточной водой.
5. Высушите руки чистым тканевым или одноразовым полотенцем.

Руки касаются многих поверхностей, и на них может попасть вирус, который через глаза, нос или рот проникнет в организм и вызовет заболевание.

Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьёт его.



НУЖНО ЛИ НОСИТЬ МАСКУ

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 с острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.



СТ  **ПКРОНАВИРУС**

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ

1. Прежде чем надеть маску вымойте руки или обработайте их антисептиком.
2. Закройте маской рот и нос и проверьте, чтобы между лицом и маской не было щелей.
3. Старайтесь во время ношения маски не трогать её руками.
4. Снимите маску, как только она стала влажной.
5. Не надевайте одноразовую маску повторно.
5. Снимайте маску сзади, не прикасаясь к её лицевой стороне и выбросьте маску в закрытый мусорный контейнер.
6. Вымойте руки или обработайте их антисептиком.

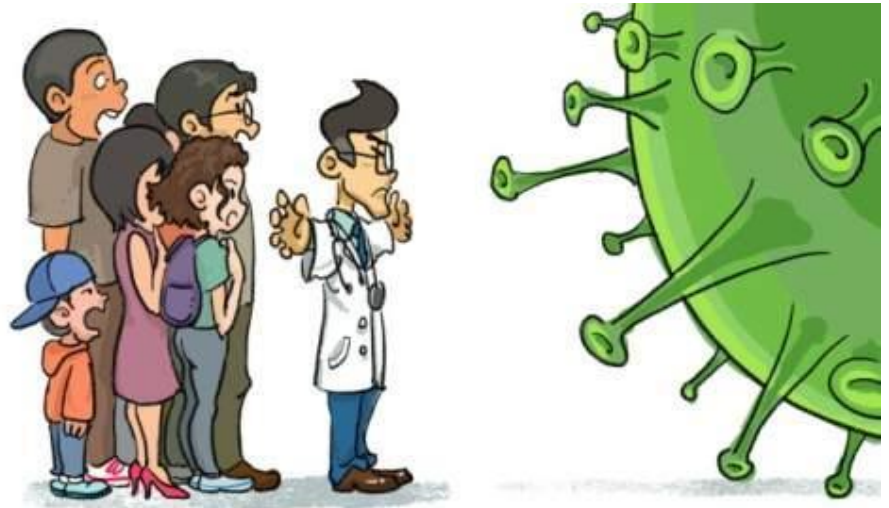


СТОП  **КОРОНАВИРУС**

ПРОФИЛАКТИКА

На сегодняшний день специфических мер профилактики коронавируса нет — **вакцина пока не разработана**

По мнению вирусологов мира, пандемия может продлиться от одного до двух лет, COVID-19, с одной стороны, не исчезнет, а с другой — не станет препятствием для нормализации жизни, которая наступит благодаря вакцинам или благодаря приобретению населением иммунитета естественным путём.



СТОИТ ЛИ БЕСПОКОИТЬСЯ

Не стоит!

Стресс и лишние переживания притягивают болезни, как магнит. Заразен не только вирус, но и страх.

Смотрите на мир с оптимизмом, но не забывайте и об осторожности и необходимых мерах профилактики.

Прислушивайтесь только к официальным, проверенным источникам информации и не распространяйте непроверенные слухи.

Берегите себя!



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ...

Что можно отнести к профилактике коронавирусной инфекции?

- A) Регулярное мытье рук с мылом (не менее 20 секунд) или обработка спиртосодержащим раствором
- B) Прогрев «синей лампой»
- C) Смазывание носовых пазух бальзамом «Звездочка» или оксолиновой мазью
- D) Употребление в пищу большого количества лука и чеснока

СТ  ПКРОНАВИРУС

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ...

**Какой этап является лишним в инструкции
«Как правильно мыть руки»?**

- А) Нанесите на мокрые руки достаточное количество мыла
- В) Потирая руки друг о друга, помойте все поверхности рук, включая тыльную сторону ладони, пространство между пальцами и под ногтями, на протяжении минимум 20 секунд
- С) Высушите руки чистым тканевым или одноразовым полотенцем
- Д) Нанесите на сухие руки питательный крем



СТ  ПКРОНАВИРУС

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ...

Тяжёлое течение COVID-19 чаще отмечается у пожилых людей. Как безопасно поддерживать своих бабушек и дедушек во время пандемии?

- A) Переехать к ним, пока все не уляжется
- B) Созваниваться по телефону или скайпу, привозить нужные продукты или медикаменты и оставлять у двери
- C) Навещать их каждый день
- D) Водить их гулять в парк



СТ  **ПКРОНАВИРУС**

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ...

**Почему антибиотики не имеет смысла
Применять при лечении COVID-19?**

- A) Антибиотики относятся к запрещённым медицинским препаратам
- B) Все таблетки выплёвываются больным при кашле
- C) Заболевание COVID-19 имеет вирусную природу
- D) Вылечить COVID-19 нельзя



СТ  ПКРОНАВИРУС

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ...

Какое из животных является одним из главных подозреваемых в передаче коронавируса человеку?

- A) Панголин
- B) Скорпион
- C) Черепаха
- D) Крокодил



Гипотеза такова, что летучие мыши инфицировали панголинов, а в панголинах вирус мутировал. Мясо панголинов считается деликатесом, а чешуя панциря используется в традиционной медицине, незаконная продажа данных животных могла сыграть роль в зарождении эпидемии.

СТОП  **КОРОНАВИРУС**

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ...

Какие из перечисленных мер не только не помогают бороться с COVID-19, но и могут причинить вред?

- A) Ношение пластиковых баклажек на голове
- B) Употребление спиртных напитков
- C) Курение
- D) Все вышеперечисленное



Если вы в состоянии вести здоровый образ жизни и соблюдать меры предосторожности, баклажки на голове вам совершенно ни к чему.

СТ  ПКРОНАВИРУС

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ...

Если в период пандемии непременно нужно куда-то переместиться по городу, какой вид транспорта лучше выбрать?

A)



B)



C)



D)



СТ  ПКРОНАВИРУС

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ...

Зачем нужно вводить карантин?

- A) Чтобы досадить людям и сделать их жизнь менее удобной
- B) Чтобы люди не распространяли слухи и не сеяли панику
- C) Чтобы снизить нагрузку на систему здравоохранения
- D) Чтобы никто не заболел



СТ  **ПКРОНАВИРУС**

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ПОБЕДЫ НАД КОРОНАВИРУСОМ?



Направьте свои усилия
на эти три осуществимые
цели:

- Защитите себя
- Защитите своих близких
- Защитите свое сообщество

СТОП  **КОРОНАВИРУС**

ПОМНИТЕ:

ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ В ЖИЗНИ –

ЭТО ЗДОРОВЬЕ!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

***БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И СВОИХ БЛИЗКИХ!***

СТ  ПКРОНАВИРУС

СТОП  **ПКОРОНАВИРУС**