Классный час «Профилактика ОРВИ».

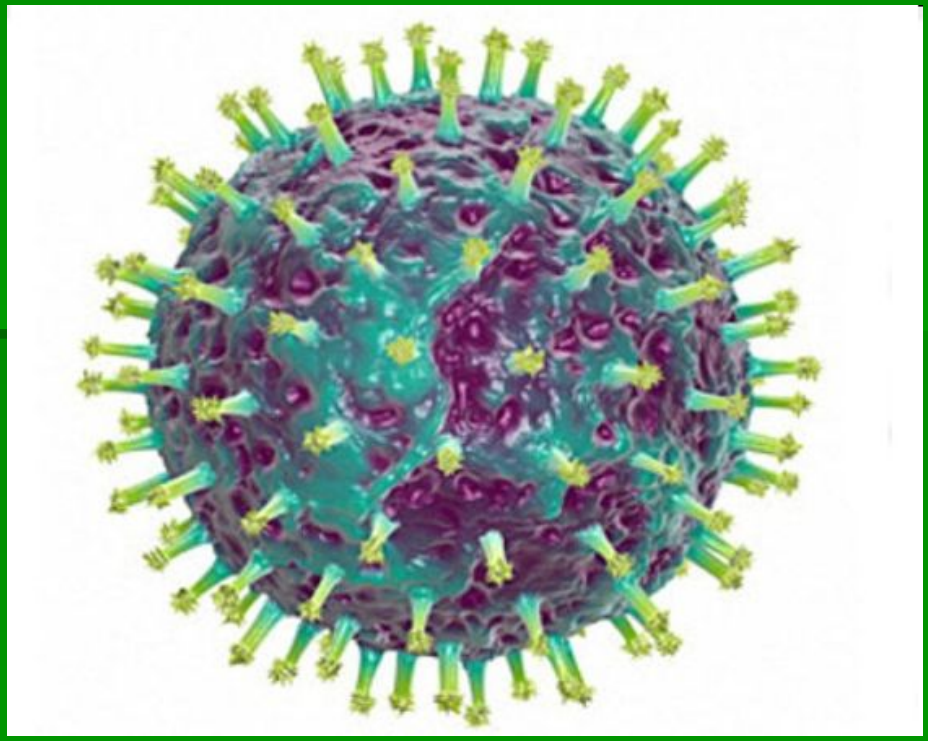
Учитель биологии МОУ СОШ №5
Никитенко
Ольга
Дмитриевна

ОРВИ **(острая респираторная вирусная инфекция)**
ОРЗ **(острое респираторное вирусная заболевание) –*простуда*.**

- это инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами.

ОРВИ

- Известно около двухсот разновидностей вирусов;
- ***самый известный - вирус гриппа .***



Их всех объединяет …

- ***очень заразны***,
- ***вызывают схожую симптоматику***.
- ***не лечатся антибиотиками*** (*помните, антибиотики предназначены для лечения заболеваний, которые вызываются бактериями, а не вирусами!*

Возбудители ОРВИ передаются…

- воздушно-капельным путем с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания.

Восприимчивость к ОРВИ

- очень высокая, особенно у детей.

Симптомы ОРВИ - наиболее часто встречаются следующие признаки:

- повышение температуры

Симптомы ОРВИ

- насморк

Симптомы ОРВИ

- головная боль

Симптомы ОРВИ

- бронхит или трахеит (или трахео бронхит)

Симптомы ОРВИ

- недомогание

Симптомы ОРВИ

- першение в горле и покраснение горла

Лечение ОРВИ

- ***симптоматическое лечение При повышении температуры ее можно сбить жаропонижающими, но необходимо помнить, что повышение температуры при простуде - это защитная реакция организма на внедрение вируса, в этот момент стимулируется выработка собственного интерферона (фактора, который противостоит инфекции). Поэтому, применять жаропонижающие рекомендуется, если температура тела выше 38,5С у детей.***

Профилактика ОРВИ.

- *дышать чистым свежим воздухом*

Профилактика ОРВИ.

- Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков.

Профилактика ОРВИ.

- часто совершать прогулки на свежем воздухе…
- Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.

Профилактика ОРВИ.

вакцинация.

- В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры, супермаркеты), а больше ходить пешком.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь.

- смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Таблетки ***ремантадин***

- Для индивидуальной профилактики гриппа А, применяют ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 20-30 дней). Он помогает и при первичных признаках заболевания гриппом.

витамин С

Шиповник.

- Суточная доза 5-6 ст.л. ягод на литровый термос. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление.

Лук и чеснок

- . Их натирают на мелкой терке и вдыхают пары 2-4 раза вдень по 10-15 мин. в течение 10-15 дней. При эпидемии гриппа с профилактической целью применяют настой чеснока (2-3 зубчика мелко натирают, заливают 40-50 г кипятка, настаивают 2-3 часа и закапывают по 2-3 капли в каждую ноздрю. Через 2 дня настой меняют). И вообще, лук и чеснок как профилактическое средство во время эпидемии гриппа полезно есть ежедневно.

Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- — соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;

Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- — делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- — при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

НЕ БОЛЕЙ