



# Классный час «Профилактика ОРВИ».



Учитель биологии МОУ СОШ  
№5  
Никитенко  
Ольга  
Дмитриевна



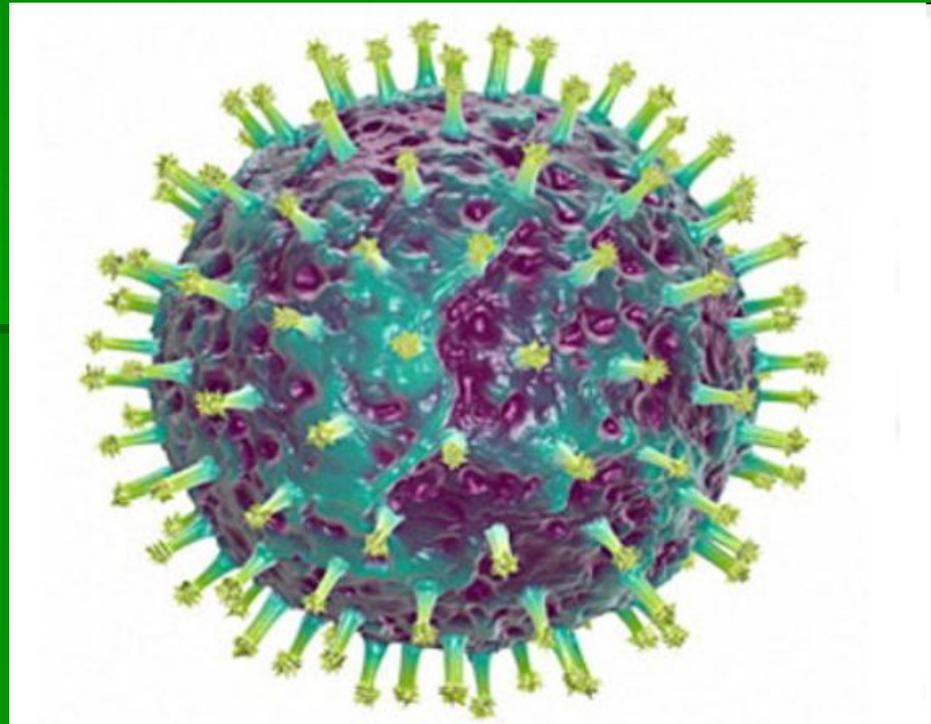
ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция)

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 трахеобронхит)



# 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 в день 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.





THE GOOD NEWS