

## **Доклад на лекцию!**

Уважаемые учащиеся сегодня мы поговорим, о том, что такое **коронавирусная инфекция (COVID-19)**.

Это острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2 (2019-nCoV), представляет собой опасное заболевание, которое может протекать как в форме острой респираторной вирусной инфекции лёгкого течения, так и в тяжёлой форме.

Наиболее частым осложнением, данного заболевания является вирусная пневмония, способная приводить к острой дыхательной недостаточности, при которой чаще всего необходимы кислородная терапия и респираторная поддержка, то есть человеку нужно помогать дышать.

К наиболее распространённым симптомам заболевания относятся - **повышенная температура тела, утомляемость и сухой кашель**.

Распространяется вирус **COVID-19** воздушно-капельным путём через вдыхание распылённых в воздухе при кашле, чихании или разговоре капель с вирусом, а также через попадание вируса на поверхности с последующим занесением в глаза, нос или рот.

К числу эффективных мер профилактики относится частое мытьё рук и соблюдение правил личной гигиены.

Заболевание вызывается новым вирусом **COVID-19**, против которого у людей изначально нет приобретённого иммунитета, к инфекции восприимчивы люди всех возрастных категорий. Отмечу, что симптомы и

профилактика коронавирусной инфекции очень похожи на грипп и простую респираторную вирусную инфекцию.

**В свою очередь говоря о гриппе** – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус.

**Симптомы гриппа:** жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

## **ВАЖНО!**

- Самолечение при гриппе и **COVID-19** недопустимо  
Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен **врач**
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах  
Это может привести к тяжелым осложнениям

## **Ну а теперь, что делать, если вы заболели:**

1. Оставайтесь дома
2. Соблюдайте постельный режим
3. Выполняйте все рекомендации лечащего врача
4. При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
5. Принимайте лекарства вовремя
6. Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

## **Как снизить риск заражения окружающих**

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

## **Как защитить себя от гриппа и COVID-19**

- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация от гриппа, которая в разы уменьшает возможность заражения, а также предупреждает осложнения от перенесенного заболевания;
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой;
- Мойте руки;
- Промывайте нос;
- Регулярно делайте влажную уборку помещений;
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении;
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте;
- По возможности избегайте мест массового скопления людей;
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание);
- В случае появления заболевших гриппом и COVID-19 в семье или коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Вакцинация против гриппа рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.

Против **COVID-19** как известно вакцина разработана, но на данный не является обязательной, и есть сложности определенные в ее поставке.

**Говоря о значении гигиенических процедур в период пандемии коронавирусной инфекции (COVID-19)** Управление Роспотребнадзора по ЧР напоминает о значимости личной гигиены в период пандемии COVID-19.

Мытьё рук с мылом, простая и известная всем с раннего детства процедура, является важным элементом профилактики коронавирусной инфекции и действительно помогает сохранить здоровье.

Важно помнить, что нет никакой необходимости мыть руки именно «антибактериальным» мылом. Для того чтобы смыть вирус достаточно мыть руки обычным мылом, то есть тем, которое уже есть у вас дома.

Так, называемое «антибактериальное» мыло вирусы может не уничтожить, так как вирусы не бактерии и устойчивость у них другая. Но такое мыло, как и любое другое, может их просто смыть. В связи с этим специалисты Роспотребнадзора рекомендуют пользоваться любым мылом, это обеспечит примерно одинаковый эффект

Установлено, что частое мытье рук родителей с мылом способствует снижению смертности среди детей раннего возраста от острых респираторных инфекций на 20% и от острых кишечных инфекций на 50%. Грязные руки являются фактором передачи целого спектра инфекционных и паразитарных заболеваний, в том числе дизентерии, гепатита А, брюшного тифа, норовирусных и ротавирусных инфекций, глистных инвазий. Передача осуществляется как напрямую, так и опосредованно через контаминированные поверхности, мягкие игрушки и средства обихода.

Согласно официальным формам отраслевого статистического наблюдения Роспотребнадзора в среднем за год посредством контактно-бытового пути передачи, основным элементом, которого являются грязные руки, реализуется более 300 вспышек инфекционных заболеваний, при этом более 85% пострадавших в этих вспышках являются детьми.

Мытье рук является ключевым компонентом в снижении риска целого ряда инфекций, в связи с этим очень важно знать, как правильно мыть руки. Правильная методика мытья рук предполагает использование мыла и теплой проточной воды, которые растирают руками в течение не менее 30 секунд.

### **Следуйте этим простым правилам:**

- Снимите украшения, закатайте рукава
- Смочите руки в теплой воде перед нанесением мыла
- Тщательно намыльте руки и в течение не менее 30 секунд соблюдайте технику мытья рук

- Обильно ополосните теплой водой руки, чтобы удалить мыло
- Просушите руки полотенцем

Сушка рук имеет важное значение - руки высушивают, промокая их салфеткой однократного использования или сухим полотенцем. Убедитесь, что ваши руки полностью высохли.

### **Когда мыть руки?**

#### **До:**

- Приготовления еды
- Приема пищи
- Надевания контактных линз и нанесения макияжа
- Прикосновения к области инфекции кожи, ранам и другим поврежденным кожным покровам
- Проведения манипуляций медицинского характера

#### **После:**

- Приготовления еды
- Обработки загрязненного белья
- Ухода за больными
- Уборки и работы по дому и в саду
- Кашля, чихания или рвоты
- Контакта с домашними и любыми другими животными
- Работы, учебы, пребывания на открытом воздухе и в общественных помещениях
- Занятий спортом
- Прикосновения к области инфекции кожи и кожных ран
- Посещения туалета
- Контакта с деньгами
- Работы за компьютером и другой оргтехникой

- Поездки в общественном транспорте  
Мойте руки и будьте здоровы!

## **О рекомендациях как необходимо защититься детям от коронавирусной инфекции в период снятия ограничений**

В настоящее время идет постепенное снижение количества вновь заболевших, тем не менее цифры остаются достаточно высокие, и случаи заражения тоже, поэтому необходимо соблюдать меры, предотвращающие заражение, в том числе и для детей. В жаркую и теплую погоду невозможно обойтись без прогулок. Выходить на улицу Вам необходимо, но при этом Вы должны соблюдать следующие правила.

1. По возможности сохранять социальную дистанцию, желательно не менее 2 метров. Если ребенок не может ее соблюдать, то нужно постараться обеспечить прогулку там, где нет такого тесного общения.
2. Важно объяснить детям, что ни в коем случае нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции.
3. Приучайте детей с самого раннего возраста к соблюдению правил личной гигиены. Воспитывайте любовь к чистоте личным примером. Чаще мойте руки с мылом, покажите детям, как это правильно делать. Всегда мойте руки после прогулок с ребенком, игр, перед едой и после

посещения туалета. Объясните детям, что грязные руки могут стать источником инфекции или болезни.

4. Дети контактируют с окружающим миром не только руками, но и другими открытыми участками кожи. Их тоже необходимо своевременно продезинфицировать после тренажеров, катания на горках и т.д., а по возвращении домой рекомендуется не просто вымыть лицо и руки с мылом, но и принять душ.

Согласно санитарным и эпидемиологическим требованиям дезинфекция детских площадок проводится регулярно, в отсутствии детей.

Конечно, играть на таких обработанных дезинфицирующими средствами площадках безопаснее, тем не менее, уровень безопасности зависит от количества детей, которые находятся там одновременно.

### **Как правильно гулять, когда риски сохраняются**

Необходимо соблюдать социальную дистанцию, по возможности, носить маски и перчатки, особенно там, где гуляет много людей. При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами, особенно, после того, как посидели на лавочке, попользовались тренажерами, дети покатались с горки.

### **Стоит ли брать детей с собой в магазин или общественные места**

Идти с ребенком в магазин или другие общественные места – это создавать ситуацию дополнительного риска инфицирования. Детей лучше оставить дома, в крайнем случае, под присмотром на детской площадке.

## **Нужно ли детям носить маску**

Надеть на маленького ребенка маску непросто, поэтому для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация – это сохранение социальной дистанции.

Дети старшего возраста, подростки маски должны носить обязательно.

При этом мы понимаем, что при активных движениях, занятиях спортом, особенно в жаркую погоду, маска быстро увлажняется. В такой маске тяжело дышать, и она как защищающее средство перестает работать.

Поэтому всем детям независимо от возраста необходимо подальше держаться от тех, кто является возможным носителем инфекции, соблюдать дистанцию и применять дезинфицирующие средства, если дотронулись до каких-либо поверхностей.

## **Болеют ли дети коронавирусной инфекцией**

Дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, хотя, в целом, по статистике, заболевших среди них меньше. Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомного носительства и стертых форм заболевания. Поэтому у многих детей коронавирусная инфекция не диагностируется, несмотря на то, что возбудитель присутствует. Такие дети оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые, которые болеют с ярко выраженной симптоматикой.