

Классный час по гигиене и профилактике коронавирусной инфекции

Цель: ознакомить студентов с мерами профилактики коронавирусной инфекции и правильному гигиеническому воспитанию

Задачи:

- выяснить у студентов уровень информированности о заболевании
- познакомить студентов с понятием «коронавирусная инфекция», путями ее передачи, симптомами, течением болезни, лечением и профилактикой

Оборудование: мультимедийное оборудование (телевизор)

Ход классного часа

1. Организационный момент.

2. Опрос студентов об известных им фактах о коронавирусе

Что такое коронавирусная инфекция? (ответы студентов)

Коронавирусы – обширное семейство вирусов, которые могут вызывать заболевание у человека или животных. Известно, что некоторые коронавирусы способны вызывать у человека респираторные инфекции от обычной простуды до более серьезных патологических состояний, таких как ближневосточный респираторный синдром (БВРС) и тяжелый острый респираторный синдром (ТОРС). Последний из открытых коронавирусов вызывает заболевание, получившее название COVID-19.

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное последним из открытых вирусов семейства коронавирусов. До вспышки инфекции в Ухане, Китай, в декабре 2019 г. о новом вирусе и вызываемом им заболевании известно не было. Сегодня вспышка COVID-19 переросла в пандемию, охватившую многие страны мира.

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболели вы? (ответы студентов)

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны,

мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие - долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

3. Ознакомление студентов с мерами профилактики

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.

Просмотр видео «Как распространяется COVID-19» (1:30)

<https://www.youtube.com/watch?v=3rQQtgE3WtE>

Как не заразиться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

- После возвращения с улицы домой — вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

- Прикасаться к лицу, глазам-только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу

- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.

- Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

- Чаще проветривать помещения.

- Не пользоваться общими полотенцами.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).

- Если вы испытываете недомогание, но вынуждены общаться с другими людьми или пользоваться общественным транспортом — использовать одноразовую маску, обязательно меняя ее на новую каждый час.

- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности — одноразовым платком, если его нет — локтевым сгибом.

- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.

- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.

- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.

О многоразовых масках

Просмотр видео «Используйте маску правильно!» (0:48)

https://www.youtube.com/watch?v=UICn9Q3gyXc&feature=emb_logo

Важно помнить, что многоразовые маски использовать повторно можно только после обработки. В домашних условиях маску нужно выстирать с мылом или моющим средством, затем обработать с помощью парогенератора или утюга с функцией подачи пара. После обработки маска не должна оставаться влажной, поэтому в конце её необходимо прогладить горячим утюгом, уже без функции подачи пара.

Медицинские маски – средства защиты «барьерного» типа. Функция маски - задержать капли влаги, которые образуются при кашле, чихании, и в

которых могут быть вирусы – возбудители ОРВИ и других респираторных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.

ВАЖНО! Маски эффективны только в сочетании с другими методами профилактики (избегание контактов, частое мытье рук, дезинфекция предметов), и потребность в их использовании различна у разных групп людей и в разных ситуациях.

ВАЖНО! Через два-три часа постоянного использования маску надо менять. Одноразовые медицинские маски из нетканого материала не подлежат повторному использованию и какой-либо обработке. В домашних условиях использованную одноразовую медицинскую маску необходимо поместить в отдельный пакет, герметично закрыть его и лишь после этого выбросить в мусорное ведро.

• О рекомендациях по ограничению использования гаджетов

• В период карантинных мероприятий, когда студенты вынуждены учиться удаленно и больше времени проводить дома в сидячем положении за компьютером, рекомендуется ограничить использование гаджетов для профилактики заболеваний органов зрения, нарушения осанки и сколиоза.

• Постарайтесь организовать жизнь таким образом, чтобы на игры на телефоне или планшете оставалось меньше времени. Следует учитывать проблему гиподинамии и уделить больше времени для занятий физкультурой. Достаточно делать небольшие перерывы по 10 минут между занятиями, во время которых проводить несколько упражнений на снятие напряжения с мышц или гимнастику для глаз.

• В качестве мер профилактики рекомендуется рациональное дозирование времени работы на компьютере и с гаджетами. Рекомендуется также ежедневное выполнение гимнастики для глаз, оборудование рабочего места оптимальными условиями для выполнения зрительной работы – это удобное рабочее место, левостороннее освещение, расстояние от монитора до органа зрения не менее 70 см, от рабочей поверхности до органа зрения не менее 25 см. Дозированная нагрузка на орган зрения является важным фактором профилактики различных заболеваний.

Просмотр видео «Как снизить риск инфицирования коронавирусом»
(1:21)

- <https://www.youtube.com/watch?v=gWHuYM2dlZw>

Осень – пора обострения вирусных заболеваний. Как же отличить обычное ОРВИ от коронавируса и не пропустить тревожные симптомы? Давайте ознакомимся с видеоматериалами на эту тему:

• *Просмотр видео «В чем разница между коронавирусом и гриппом» (4:04)*

• <https://www.youtube.com/watch?v=M2jj0iorsRw>

Итак, если всё же вы находите у себя симптомы коронавируса, необходимо обратиться к врачу и сделать тест. Что делать, если тест положительный? Предлагаем следующую памятку как действовать:

• *Просмотр видео «Положительный тест на коронавирус. Что делать?» (4:35)*

• <https://www.youtube.com/watch?v=K8inVx7dIXA>

Что нужно сделать, чтобы приблизить окончание карантинных мероприятий

Весь мир борется с пандемией коронавируса, значительная часть пути уже пройдена. В нашей стране удастся сдерживать натиск инфекции благодаря системно принимаемым мерам. Государством сделано все необходимое, но теперь очень много зависит от каждого из нас. Сегодня главной задачей остается победа над коронавирусной инфекцией, достичь которой мы можем только совместными усилиями. Временные ограничения необходимы, чтобы сберечь себя, своих близких и обезопасить окружающих нас людей от беды. Чем ответственнее мы относимся к режиму временных ограничений, тем быстрее мы сможем вернуться к активной жизни и повседневным делам.

5 шагов для приближения окончания карантинных мероприятий:

- оставаться дома
- поддерживать в доме чистоту, используя дезинфицирующие средства
- общаться с родственниками, используя средства современной связи и коммуникации
- в случае крайней необходимости, при выходе из дома обязательно использовать маску, закрывающую дыхательные пути
- соблюдать дистанцию с окружающими людьми 1,5-2 метра, мыть руки с мылом и применять антисептические средства

4. Заключительное слово

Дорогие студенты! Помните, кто предупрежден – тот вооружен. Обязательно соблюдайте меры предосторожности, берегите себя и своих близких! Проводите просветительскую деятельность среди своих знакомых, не стесняйтесь говорить людям, если они нарушают нормы безопасности во время пандемии. Только общими усилиями мы сможем победить коронавирус!

Видеоматериалы

Как распространяется COVID-19

<https://www.youtube.com/watch?v=3rQQtgE3WtE>

Используйте маску правильно!

https://www.youtube.com/watch?v=UICn9Q3gyXc&feature=emb_logo

Как снизить риск инфицирования коронавирусом:

<https://www.youtube.com/watch?v=gWHuYM2dlZw>

В чем разница между коронавирусом и гриппом

<https://www.youtube.com/watch?v=M2jj0iorsRw>

Можно ли не заметить у себя коронавирус и от чего это зависит?

https://www.youtube.com/watch?v=VU6pM5OR1_4

Положительный тест на коронавирус. Что делать?

<https://www.youtube.com/watch?v=K8inVx7dIXA>