Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа олимпийского резерва №2»

Профилактическая беседа

**«Чем опасен грипп, COVID-19?»**

|  |  |
| --- | --- |
| Подготовила:  Представлена: | инструктор-методист  Бурцева Ирина Анатольевна  на совещании при директоре  «16» ноября 2021 г.  протокол № 3 |

Старый Оскол, 2021 год

**ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ?**

Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:

1. Заболевания органов дыхания.

2. Болезни сосудов и сердца.

3. Заболевания центральной нервной системы.

• Статистика.

Ежегодно в мире заболевают гриппом 1,2 млрд человек, то есть 20% населения земного шара. Более 500 тыс. из них умирают. В самых крупных эпидемиях последних ста лет погибло: в 1955 году — 2 млн. человек, в 1968−м — 1 млн., в 1918−1920 годах, при известном испанском гриппе, — более 40 млн.

• Заразиться можно:

1. Находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает.

2. Не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.

- Как понять, что ты заболел?

В самом начале заболевания ты можешь почувствовать озноб, слабость и вялость, сильную головную боль. У тебя высокая температура. На 2-3-й день болезни начинается боль в горле, насморк, сухой кашель. У некоторых детей во время гриппа болит живот и их тошнит.

**ЧЕМ ОПАСЕН COVID-19?**

Впервые вирус был обнаружен в городе Ухань. Это достаточно крупный город с населением около 11 миллионов человек.  В  городе применяют серьезные карантинные меры. Число инфицированных коронавирусом в Китае неуклонно растет, как и количество летальных случаев.  Вирус активничает преимущественно в Китае. При этом болеют люди любого возраста. Его выделили у больных и полностью расшифровали, определив, что он относится к коронавирусам, ранее не заражавшим людей. Источником болезни стали больные животные (по мнению большинства ученых – летучие мыши: вирус совпадает на 90% и мог мутировать, что привело к заражению человека) и путь передачи сначала был от животного к человеку, но вирус вскоре преодолел барьер и стал распространяться от заболевшего человека к здоровому. Этот путь и является основным на данный момент.

Его дом-тело человека: здесь он размножается и вызывает болезнь. Его цель - пробраться внутрь человека. Это называется заражение. Глаза, нос и рот-двери, через которые он может войти.

- Что такое коронавирус?

Коронавирусы — это семейство вирусов, которые преимущественно поражают животных, но в некоторых случаях могут передаваться человеку. Обычно заболевания, вызванные коронавирусами, протекают в лёгкой форме, не вызывая тяжёлой симптоматики.

Однако, бывают и тяжёлые формы, такие как ближневосточный респираторный синдром Вирус MERS-CoV- перносчиками  являются популяции летучих мышей. Ряд исследований выявили наличие антител к коронавирусу MERS-CoV у верблюдов. Передача вируса от человека к человеку происходит при тесном контакте с заражённым. Заболевание характеризуется вирусной пневмонией, быстро прогрессирующей до дыхательной недостаточности.

**Основные симптомы заболевания, вызванного новым коронавирусом:**

-Чувство усталости

-Затруднённое дыхание

-Высокая температура

-Кашель и / или боль в горле

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, подумайте о следующем:

Вы посещали в последние две недели  зоны повышенного риска прилегающие регионы,  где есть случаи заражения вирусом?

Вы были в контакте с кем-то, кто посещал в последние две недели  зоны повышенного риска Китай и прилегающие регионы, где есть случаи заражения вирусом?

Если ответ на эти вопросы положителен - к симптомам следует отнестись максимально внимательно.

**Как передаётся коронавирус?**

Как и другие респираторные вирусы, коронавирус распространяется через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Изначально, вспышка произошла от животных, предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

**Десять шагов против гриппа, ОРВИ, короновирусной инфекции. Профилактика.**

1 шаг: Тщательно мой руки перед едой. На твоих руках находится большое количество микробов и бактерий. Если ты не будешь мыть руки, микробы вместе с пищей попадут в твой организм и вызовут различные заболевания.

2 шаг: Закаляйся. Закаливание – это специальная тренировка, которая помогает быть здоровым. Для того чтобы не бояться холода, нужно чаще бывать на свежем воздухе, обливаться прохладной водой, купаться. Закаливанием нужно заниматься только с родителями.

3 шаг: Делай зарядку каждое утро. Для того чтобы тело было гибким, здоровым, сильным и красивым, надо регулярно делать зарядку, она поможет еще и защитить организм от болезней.

4 шаг: Ешь много овощей и фруктов. Они также помогают защититься от болезней, а еще укрепляют организм, потому что содержать витамины и полезные вещества.

5 шаг: Проветривай свою комнату. На вещах и предметах в твоей комнате оседает пыль, различные микробы и бактерии. Для того чтобы все это не попадало в твой организм, очень важно проветривать помещение, где ты спишь, играешь, учишь уроки.

6 шаг: Береги свое здоровье. Если рядом с тобой кто-то болеет, надень специальную маску, она тебя защитит от заболевания.

7 шаг: Подружись с веселой тубой «Оксолиновая мазь». Вместе вы сможете победить простуду и грипп.

8 шаг: Не переохлаждайся, одевайся по погоде.

9 шаг: Во время эпидемии гриппа откладывай посещение мест с большим скоплением людей.

10 шаг: В случае угрозы эпидемий, следуй советам врачей и не бойся делать прививки.

Основным методом профилактики против гриппа является вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется. Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).  
 Вакцинация позволяет снизить риски не только для конкретного привитого работника, но и прервать цепочку распространения заболевания и стабилизировать эпидпроцесс, служит основой для формирования коллективного иммунитета.