**ГУ «Средняя общеобразовательная школа № 18»**

**Классный час на тему: «Профилактика ОРВИ и гриппа»**



**Классный руководитель:** Трипалина Е.Ю.

**Класс:** 5 «А»

г.Павлодар

2016 – 2017 учебный год

**«Профилактика ОРВИ и гриппа»**

**Цель:** дать общее представление о гриппе и ОРВИ, о причинах их возникновения, возбудителе, симптомах заболеваний; научить защищать свой организм от гриппа, вести профилактику данного заболевания; воспитывать грамотных по отношению к своему здоровью детей.

**Ход мероприятия**

1. **Вступительное слово учителя.**

**Грипп** – тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается заложенности носа и кашля с поражением бронхов. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн. человек.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно – сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии.

Первое упоминание о гриппе было сделано много веков назад еще Гиппократом. Первая документально зафиксированная пандемия (глобальная эпидемия) гриппа, унесшая много жизней, случилась в 1580 году. Печально известная «Испанка» произошла в 1918-1920 гг. Эта самая сильная из известных пандемий унесла более 20 млн. жизней, от нее пострадало 20-40% населения. Возбудитель заболевания, вирус гриппа, был открыт в 1931 году. А впервые идентифицирован английскими вирусологами в 1933 году. Тремя годами позже был выделен вирус гриппа В, а в 1947 году – вирус гриппа С.

1. **Что такое простудные заболевания?**

“Острое респираторное заболевание” (ОРЗ) ли “острая респираторная вирусная инфекция” (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: головная боль, озноб, температура, боль в мышцах, слабость.

 ***Грипп*** – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно – сосудистой системы, нервной системы и органов дыхания.

***Источником инфекции*** всех вирусных заболеваний является больной человек. Мы заражаемся вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больным при кашле и чихании – воздушно-капельным путём. А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон) – контактно – бытовым путём.

1. **Инкубационный период.**

При всех простудных заболеваниях от заражения, т.е от проникновения вируса в организм, до развития болезни проходит несколько дней (1-14 дней) – этот период называется инкубационный. В это время вирус циркулирует в крови и отравляет организм своими продуктами жизнедеятельности, что проявляется характерными симптомами: высокой температурой, слабостью, кашлем, головной болью, насморком или заложенностью носа.

Основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация или как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

1. **Профилактика гриппа** **– здоровый образ жизни.**

Достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков, здоровый образ жизни: правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Побольше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом, выполнять утреннюю гимнастику.

Если в доме больной необходимо: разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой; выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье; помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (температура комфорта - 20-21°С); проводится ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств; при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

1. **Что запрещено и не рекомендуется при гриппе?**

***Самолечение при гриппе недопустимо***, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. При тяжелой форме гриппа возможно развитие различных осложнений. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений). Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, но, к сожалению, около 30% больных госпитализируются в стационары поздно – после 5-б дней заболевания, что и приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений.

***Я желаю всем крепкого здоровья! Помните, что в здоровом теле – здоровый дух!***