**Классный час по теме:**

**1. ОРВИ и его профилактика.**

**2.** COVID‑19 и меры предосторожности

**3. 24.03-24.04 – месячник борьбы с туберкулезом.**

**был проведен 10.04.2020 в гр.322 куратором группы Андриенко О.А.**

**По всем вопросам классного часа была проведена консультация с медицинской сестрой колледжа Серебрянской В.Н.**

**1.Грипп** – тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста, приводящая к эпидемии. Эпидемии гриппа возникают ежегодно обычно в холодное время года и поражают до 15% населения планеты. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн. человек. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ.

Периодически возникая, грипп  приводят к разным осложнениям , отнимает у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти недели в больничной  кровати, страдая от высокой температуры, общей разбитости, головной и мышечной боли, от интоксикации  организма вызываемую, продуктами жизнедеятельности вируса. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Очень часто остро возникшие заболевания в качестве осложнений  переходят в хроническую форму.

**Виды вирусов гриппа**

Вирус гриппа А вызывает заболевание средней или сильной тяжести. Поражает как человека, так и животных. Именно вирусы гриппа А ответственны за появление пандемий и тяжелых эпидемий.

Вирусы гриппа В не вызывают пандемии и обычно являются причиной локальных вспышек и эпидемий, иногда охватывающих одну или несколько стран. Вспышки гриппа В могут совпадать с гриппом А или предшествовать ему. Вирусы гриппа В циркулируют только в человеческой популяции.

Вирус гриппа С мало изучен. Инфицирует только человека. Симптомы болезни обычно очень легкие либо не проявляются вообще. Он не вызывает эпидемий и не приводит к серьезным последствиям. Заболевания, вызванные вирусом гриппа С, часто совпадают с эпидемией гриппа А.

**Пути передачи**

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, в которой содержится вирус. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2-3 м. Также возможен и бытовой путь передачи,  через предметы обихода. Например, при пользовании одним полотенцем, мылом,  посудой  и др. предметами.

Вирус гриппа, попадая в организм, внедряется в  слизистую оболочку дыхательных путей и активно размножается. В процессе своей жизнедеятельности  вирус выделяет  токсины, в результате чего возникает интоксикация  организма.

**Инкубационный период**

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится от нескольких часов до  2-7 дней.

**Течение заболевания**

Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

При легкой  формы гриппа температура тела остается нормальной или повышается не выше 38°С, симптомы интоксикации слабо выражены или отсутствуют.

При среднетяжелой форме гриппа температура повышается до 38,5-39,5° С, к которой присоединяются классические симптомы заболевания: интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль, светобоязнь).

Респираторные симптомы (поражение гортани и трахеи, болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки.

При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40-40,5°С. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа, появляются судорожные припадки, галлюцинации, носовые кровотечения, рвота.

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель сохраняются остаточные явления  в виде кашля, насморка.

**Лечение**

При первых симптомах гриппа необходимо обратиться к врачу в поликлинику или вызвать врача на дом. Лучше вызвать врача на дом, так как в поликлинике вы можете стать  источником заражения. Самолечение при гриппе недопустимо. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Следует выполнять все рекомендации врача.

**Рекомендации по уходу за больны гриппом:**

* необходимо соблюдать строгий постельный режим на протяжении всего периода лечения;
* на весь период лечения необходимо обеспечить обильное витаминное питьё морсы, фруктово – ягодные  соки, отвар шиповника, минеральную воду  желательно в тёплом виде, так  как в тёплом виде они быстрее выводят токсины из организма;
* на протяжении всего периода лечение обеспечить больному индивидуальную посуду, полотенце и другие предметы обихода.
* по возможности проветривать комнату, в которой находится больной 2 раза в день утром и вечером;
* проводить влажную уборку 2 раза в день утром и вечером;
* исключить контакт со здоровыми людьми;
* В рацион питания включить молочно – кислые продукты, не жирные рыбные и мясные бульоны.

**Профилактика гриппа**

* Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация 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.
* Обязательное частое мытье рук.
* Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска) или маска аптечная. Маску необходимо менять через 2 часа, или проглаживать утюгом при  максимальной температуре по паром.
* Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.
* Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
* Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

**Памятка**

**Профилактика гриппа**

Грипп — тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от возраста и пола. Заразный период от нескольких часов до 5-7 дней. Заболевание начинается остро с высокой температуры, чуть позже присоединяются сильная головная боль, резкая слабость, головокружение, боль в горле, носовые кровотечения, в тяжелых случаях судороги.

**При первых симптомах гриппа вызываете врача!**

**Самолечение недопустимо!**

*Что нужно делать, чтобы не заразится?*

* Проводить закаливающие процедуры
* Часто мыть руки
* Принимать поливитамины в осенне-зимний период
* Заниматься спортом
* Избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами
* Во время эпидемии применять для профилактики:

*Оксалиновая мазь*0, 25% для смазывания слизистой оболочки носа утром и вечером;

*Интерферон (р-р)* по 5 капель 2 раза в день в каждый носовой ход

Самое эффективное средство в профилактике гриппа –вакцинация!

**2.Сходства и различия возбудителей COVID‑19 и гриппа**

Вспышка инфекции COVID‑19 продолжается, и ее уже не раз сравнивали со вспышкой гриппа. Обе инфекции относятся к группе респираторных, тем не менее существуют важные различия с точки зрения вирусных возбудителей и их распространения. В свою очередь, это определяет особенности принимаемых мер общественного здравоохранения в ответ на каждую из инфекций.

[**В чем сходство возбудителей COVID‑19 и гриппа?**](https://www.who.int/ru/news-room/q-a-detail/q-a-similarities-and-differences-covid-19-and-influenza)

Во‑первых, как COVID‑19, так и грипп имеют сходную клиническую картину. То есть оба вируса вызывают респираторные заболевания с вариантами течения от бессимптомного или легкого до тяжелого, либо со смертельным исходом.

Во‑вторых, оба вируса передаются при физическом контакте, через аэрозоль, а также загрязненные предметы. Таким образом, в обоих случаях будут результативными одни и те же меры общественного здравоохранения, такие как соблюдение гигиены рук и респираторного этикета (прикрывание рта и носа при кашле или чихании сгибом локтя, либо салфеткой, которую после этого выбрасывают).

[**В чем различие возбудителей COVID‑19 и гриппа?**](https://www.who.int/ru/news-room/q-a-detail/q-a-similarities-and-differences-covid-19-and-influenza)

К важным различиям можно отнести темпы передачи инфекции. Средняя продолжительность инкубационного периода (время от момента заражения до возникновения симптомов) и время генерации (время между заражением одного человека и заражением другого) при гриппе меньше. По оценкам, время генерации при COVID‑19 составляет 5–6 дней, тогда как при гриппе оно составляет 3 дня. Это означает, что грипп может распространяться быстрее, чем COVID‑19.

Кроме того, ключевым элементом в распространении гриппа является передача инфекции в течение первых 3–5 дней болезни и, возможно, до дебюта симптомов, то есть до появления симптомов заболевания. С другой стороны, хотя поступают сведения, что у некоторых больных COVID‑19 вирусовыделение может возникать за 24–48 часов до возникновения симптомов, в настоящее время, как представляется, оно не играет столь важной роли в распространении инфекции.

Согласно последним данным, репродуктивное число, то есть количество лиц, которых может заразить один больной, при COVID‑19 находится в диапазоне от 2 до 2,5, что выше, чем при гриппе. Однако проведение оценок в отношении возбудителей COVID‑19 и гриппа в значительной мере зависит от конкретного контекста и времени, поэтому прямые сравнения не всегда корректны.

При передаче гриппа среди населения важная роль принадлежит детям. При COVID‑19 дети, по предварительной информации, в меньшей степени подвержены заражению, чем взрослые: показатель пораженности в возрастной группе 0–19 лет низок. Кроме того, по предварительным данным обследований домохозяйств в Китае, заражение детей происходит от взрослых, а не наоборот.

Несмотря на то что набор симптомов при обоих заболеваниях схож, доля случаев тяжелого течения различается. По имеющимся сведениям, 80% случаев COVID‑19 характеризуются легким или бессимптомным течением, 15% – тяжелым течением, при котором требуется оксигенотерапия, а в 5% случаев заболевание принимает крайне тяжелый характер и требует искусственной вентиляции легких. Доля случаев тяжелого и крайне тяжелого течения заболевания выше, чем при гриппе.

Пациентами группы риска при гриппе являются дети, беременные женщины, пожилые люди, лица с фоновыми заболеваниями и иммунокомпрометированные лица. В случае COVID‑19, согласно текущему пониманию заболевания, факторами риска тяжелого течения являются пожилой возраст и наличие фоновых заболеваний.

Смертность при COVID‑19, вероятно, выше, чем при гриппе, особенности сезонном гриппе. Истинный коэффициент смертности в настоящее время определен неточно, однако, по имеющимся сведениям, летальность (то есть количество умерших, отнесенное к числу зарегистрированных случаев заболевания) колеблется в пределах 3–4%, а доля умерших от инфекции (количество умерших, отнесенное к числу лиц с инфекционными заболеваниями) ниже. Смертность при сезонном гриппе обычно находится на уровне до 0,1%. Тем не менее, смертность в значительной степени зависит от доступа к медицинской помощи и ее качества.

[**Какие медицинские вмешательства существуют для лечения COVID‑19 и гриппа?**](https://www.who.int/ru/news-room/q-a-detail/q-a-similarities-and-differences-covid-19-and-influenza)

В настоящее время ряд препаратов проходит клинические испытания в Китае, а также разрабатывается свыше 20 вакцин от COVID‑19, однако разрешенных к применению препаратов и вакцин в настоящее время не существует. С другой стороны, для борьбы с гриппом существуют противовирусные препараты и вакцины. Противогриппозная вакцина неэффективна в отношении возбудителя COVID‑19, тем не менее в целях профилактики гриппа настоятельно рекомендуется проходить ежегодную вакцинацию.

**Основные меры предосторожности для защиты от новой коронавирусной инфекции**

Следите за новейшей информацией о вспышке COVID-19, которую можно найти на веб-сайте ВОЗ, а также получить от органов общественного здравоохранения вашей страны и населенного пункта. Наибольшее число случаев COVID-19 по-прежнему выявлено в Китае, тогда как в других странах отмечаются вспышки локального характера. В большинстве случаев заболевание характеризуется легким течением и заканчивается выздоровлением, хотя встречаются осложнения. Защитить свое здоровье и здоровье окружающих можно, соблюдая следующие правила:

### Регулярно мойте руки

Регулярно обрабатывайте руки спиртосодержащим средством или мойте их с мылом.

**Зачем это нужно?**  Если на поверхности рук присутствует вирус, то обработка рук спиртосодержащим средством или мытье их с мылом убьет его.

### Соблюдайте дистанцию в общественных местах

Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура.

**Зачем это нужно?** Кашляя или чихая, человек, болеющий респираторной инфекцией, такой как 2019-nCoV, распространяет вокруг себя мельчайшие капли, содержащие вирус. Если вы находитесь слишком близко к такому человеку, то можете заразиться вирусом при вдыхании воздуха.

### По возможности, не трогайте руками глаза, нос и рот

**Зачем это нужно?**Руки касаются многих поверхностей, на которых может присутствовать вирус. Прикасаясь содержащими инфекцию руками к глазам, носу или рту, можно перенести вирус с кожи рук в организм.

### Соблюдайте правила респираторной гигиены

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или сгибом локтя; сразу выкидывайте салфетку в контейнер для мусора с крышкой и обрабатывайте руки спиртосодержащим антисептиком или мойте их водой с мылом.

Зачем это нужно? Прикрывание рта и носа при кашле и чихании позволяет предотвратить распространение вирусов и других болезнетворных микроорганизмов. Если при кашле или чихании прикрывать нос и рот рукой, микробы могут попасть на ваши руки, а затем на предметы или людей, к которым вы прикасаетесь.

### При повышении температуры, появлении кашля и затруднении дыхания как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью

Если вы посещали районы Китая, где регистрируется 2019-nCoV, или тесно общались с кем-то, у кого после поездки из Китая наблюдаются симптомы респираторного заболевания, сообщите об этом медицинскому работнику.

**Зачем это нужно?**Повышение температуры, кашель и затруднение дыхания требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью, поскольку могут быть вызваны респираторной инфекцией или другим серьезным заболеванием. Симптомы поражения органов дыхания в сочетании с повышением температуры могут иметь самые различные причины, среди которых в зависимости от совершенных пациентом поездок и его контактов может быть 2019-nCoV.

### Следите за новейшей информацией и выполняйте рекомендации медицинских специалистов

Следите за новейшей информацией о COVID-19. Выполняйте рекомендации специалистов, центральных и местных органов общественного здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих от COVID-19.

**Зачем это нужно?**У центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости COVID-19 в вашем районе. Они могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего района.

**3.Всемирный день борьбы с туберкулезом 2020 г.**

**24 марта 2020 г.**

Каждый год 24 марта мы отмечаем Всемирный день борьбы с туберкулезом, цель которого состоит в том, чтобы повысить осведомленность о губительных последствиях туберкулеза для здоровья людей и для общества и информировать об экономических последствиях туберкулеза, и таким образом активизировать усилия по борьбе с глобальной эпидемией этой болезни. В этот день в 1882 г. д-р Роберт Кох объявил, что ему удалось открыть бактерию-возбудитель туберкулеза, благодаря чему стали возможны диагностика и лечение этого заболевания.

Туберкулез (ТБ) остается самой смертоносной инфекцией в мире. Каждый день от этой предотвратимой и излечимой болезни умирает свыше 4 тысяч человек, а почти 30 тысяч человек заболевают ею. Согласно оценкам, благодаря глобальным усилиям по борьбе с туберкулезом за период с 2000 г. было спасено 58 миллионов жизней. В сентябре 2018 г., стремясь ускорить противодействие туберкулезу и достижение целевых показателей в странах, главы государств провели первое в истории Совещание высокого уровня ООН, на котором они приняли широкие обязательства по ликвидации туберкулеза.

Всемирный день борьбы с туберкулезом 2020 г. проходит под лозунгом «Пора действовать», напоминающем о необходимости как можно быстрее выполнить обязательства мировых лидеров в следующих областях:

* расширение доступа к профилактике и лечению;
* усиление подотчетности;
* обеспечение достаточного и стабильного финансирования, в том числе для научных исследований;
* содействие прекращению стигматизации и дискриминации;
* расширение противотуберкулезной деятельности на принципах справедливости, соблюдения прав человека и учета потребностей людей.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) совместно с Глобальным фондом и Партнерством «Остановить туберкулез» приняла инициативу **“Find. Treat. All. #EndTB” («Выявить, лечить всех, #ликвидироватьТБ»)**, призванную ускорить меры по борьбе с туберкулезом и обеспечить доступ к помощи в рамках общего курса ВОЗ на достижение всеобщего охвата услугами здравоохранения.

В контексте Всемирного дня борьбы с туберкулезом этого года ВОЗ призывает правительства, общины, затронутые проблемой туберкулеза, организации гражданского общества, учреждения здравоохранения и национальных/международных партнеров объединить силы под девизом «Выявить, лечить всех, #ликвидировать ТБ», с тем чтобы никто не был оставлен без внимания.

# Борьба с туберкулезом

В 2020 году особое внимание в рамках Всемирного дня борьбы с туберкулезом будет уделено **важнейшей роли медсестер** в ликвидации этой предотвратимой и поддающейся лечению болезни. Медсестры работают на переднем крае борьбы с туберкулезом, помогая пациентам проходить длительный и сложный курс лечения. Они также играют **важную роль в распространении достоверной информации и укреплении здоровья людей**, содействуя борьбе со стигмой и повышению осведомленности населения о способах профилактики болезни.

**О туберкулезе**

Туберкулез – это воздушно-капельная инфекция, а это значит, что он передается от заражённого к здоровому по воздуху. Бактерия оказывается в воздухе, когда инфицированный кашляет, чихает или разговаривает. Находящиеся рядом могут вдохнуть взвесь бактерий и заболеть.

Без соответствующего лечения человек, больной активной формой туберкулеза, ежегодно может заразить в среднем 10-15 человек. По данным ВОЗ, каждый день от этой предотвратимой и излечимой болезни умирает почти 4 500 человек, а почти 30 000 человек заболевают ею (большинство из которых — жители развивающихся стран).

Туберкулез **по-прежнему является ведущей причиной смертности от инфекционных болезней в мире**.

Согласно отчету, подготовленному совместно Европейским региональным бюро ВОЗ (ЕРБ ВОЗ) и Европейским центром по контролю и профилактике заболеваний (ECDC), за последние пять лет показатели смертности от туберкулеза в Европейском регионе ВОЗ сокращались в среднем на 10% в год – это самые быстрые темпы снижения, наблюдаемые в мире. Среди всех регионов ВОЗ Европейский регион зафиксировал и самые быстрые темпы сокращения заболеваемости туберкулезом.

Несмотря на заметный прогресс, достигнутый в борьбе с заболеванием, и последовавшую за этим стабильную тенденцию к снижению заболеваемости, туберкулез, в том числе туберкулез с множественной лекарственной устойчивостью  возбудителя (МЛУ-ТБ), **по-прежнему представляет угрозу для общественного здоровья в большинстве стран и территорий Региона**, и эту **угрозу не следует недооценивать.**

**День белого цветка**

Символ Дня борьбы с туберкулезом - белая ромашка, как символ здорового дыхания. Хотя официально дата была утверждена в 1982 году, проведение противотуберкулезных мероприятий началось в мире ещё в конце 19 — начале 20 веков и основывалось на благотворительной деятельности.

Считается, что как раз тогда и родилась идея **Дня Белого цветка**, когда в Женеве впервые на улицы вышли молодые люди и девушки **со щитами, усыпанными цветами белой ромашки**. Они собирали пожертвования для лечения больных туберкулёзом. Затем данные акции стали проходить и в других европейских странах, а продажа ромашек привлекала внимание населения и приносила противотуберкулёзным организациям доход.

Не нужно бояться туберкулеза. Необходимо приложить все усилия к профилактике этого заболевания, своевременному его выявлению, тем самым предотвращая его распространение. Этим вы сбережете свое здоровье и здоровье близких вам людей.

Чтобы обезопасить себя и своих близких от туберкулезной инфекции, необходимо помнить о **соблюдении ряда правил:**

— вовремя прививаться;

— ежегодно проходить флюорографическое обследование;

— следить за регулярностью и сбалансированностью режима питания, давать организму ежедневные адекватные физические нагрузки, отказавшись по возможности от вредных привычек.

Прививать привычку вести здоровый образ жизни нужно уже с самого раннего возраста, когда отношение к жизни еще только формируется, а стереотипы и принципы окончательно не поглотили сознание ребенка.

**Борьба с туберкулезом – задача, которую должен ставить перед собой каждый человек.**

**Берегите себя !**

**Заключительный этап. Группе были заданы следующие вопросы для самопроверки:**

**Цель:**проверка уровня усвоения информации:

-Когда впервые был выявлен вирус гриппа? - Что вы знаете об истории туберкулеза? -Назовите симптомы, характерные для гриппа? Назовите симптомы, характерные для туберкулеза? Что нужно делать при появлении первых симптомах гриппа? Что нужно делать при появлении первых симптомах туберкулеза?

Почему грипп , туберкулез нельзя лечить самостоятельно?

Почему необходимо строго выполнять все рекомендации врача?

Какие  мероприятия включает в себя профилактика гриппа и туберкулеза?

**Будьте здоровы.**