

Сезонные простуды: что это такое и как от них защититься

Плечова Ольга Гарриевна
к.хим.наук, ведущий методист ГК «Просвещение»

Разбираемся с терминологией

Простуда – собирательное, неофициальное название разнообразных острых респираторных заболеваний, поражающих верхние дыхательные пути (нос, носоглотку, рот, глотку и гортань).



Вызвать простуду могут как вирусы, так и бактерии, которые при дыхании проникают в организм с воздухом.

Такой путь передачи возбудителей называется воздушно-капельным, а сами болезни — респираторными.

ОРВИ — общий термин для обозначения клинически и морфологически подобных острых воспалительных заболеваний дыхательных путей и лёгких, вызываемых вирусами. ОРВИ включают в себя различные инфекции, включая грипп и COVID-19. Простудой принято обозначать ОРВИ лёгкого течения, затрагивающие преимущественно носовые ходы.

ОРЗ — группа разнородных воспалительных заболеваний дыхательных путей, включающая в себя острые респираторные инфекции и острые заболевания неинфекционной этиологии.

Острые респираторные заболевания являются серьёзной проблемой здравоохранения из-за широкой распространённости среди детей и взрослых

ОРВИ: постепенное начало, лихорадка (до 38 °С), насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле .

Грипп: внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого из носовых ходов, сильная усталость, которая может длиться до двух недель, возможны тошнота, рвота, диарея.

При гриппе мышечная и суставная боль — один из ведущих симптомов

Грипп опасен своими осложнениями.

Особенно опасен грипп для маленьких детей, пожилых людей, беременных женщин, людей с ослабленным иммунитетом, для людей с ожирением.

Сезонность респираторных инфекций — феномен колебаний заболеваемости различными инфекциями дыхательных путей в течение года с сохранением схожего характера колебаний из года в год в одни и те же периоды, либо в зависимости от условий окружающей среды, в том числе из-за метеорологических условий.

Климат/сезон	Абсолютная влажность вне помещения	Относительная влажность в помещении (%)	Устойчивость респираторного вируса	Пропорциональн. размеров капель	Устойчивость респираторных вирусов	Преимущественный способ передачи
Умеренный: весна, осень	Средняя	40–60	Низкая	Низкий	Низкая	Возможны все пути передачи
Умеренный: зима	Низкая	10–40	Высокая	Высокий	Высокая	Преимущественно воздушно-капельный

Чем опасен сентябрь?

Наблюдается повышение заболеваемости у детей.

- Долгое время дети были вне коллектива
- Закрытое помещение
- Стресс



Что сделать, чтобы снизить риск?

- Здоровый образ жизни (физическая культура, правильное питание, отдых, витамины)
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания.
- Избегать прикосновений руками к своему носу и рту.
- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле.
- Стараться избегать близких контактов с людьми с симптомами простуды.
- Регулярное проветривание помещений.
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача.



Что делать, если заболел?

Лечение может назначить только врач!

- ✓ Постельный режим
- ✓ Свободная хлопчатобумажная одежда, одеяло с хлопчатобумажным пододеяльником
- ✓ Обильное питьё!!! Хорошо подойдёт не очень сладкий брусничный или клюквенный морс, а еще лучше - минеральная вода.
- ✓ Легкое питание
- ✓ Не сбивать температуру без необходимости
- ✓ Избегать перегрева
- ✓ Не использовать средства, повышающие температуру (горчичники, спиртовые компрессы, парная, горячий душ или ванная, электрическое одеяло)
- ✓ Регулярное проветривание помещения, но избегать сквозняков!
- ✓ Соблюдать правила гигиены



Высокая температура

- ✓ 38-38,5°С - легкий жар
- ✓ 38,6- 39,5° С – умеренный
- ✓ Выше 39,5°С – высокий
- ✓ Выше 40,5-41°С – опасно для жизни

Для взрослых

Если нет сопутствующей соматической патологии и при повышенной температуре человек пьет/ест/интересуется происходящим вокруг, температуру рекомендуется снижать только при значениях выше 39,0 °С.

Высокая температура

Когда необходимо вызвать врача:

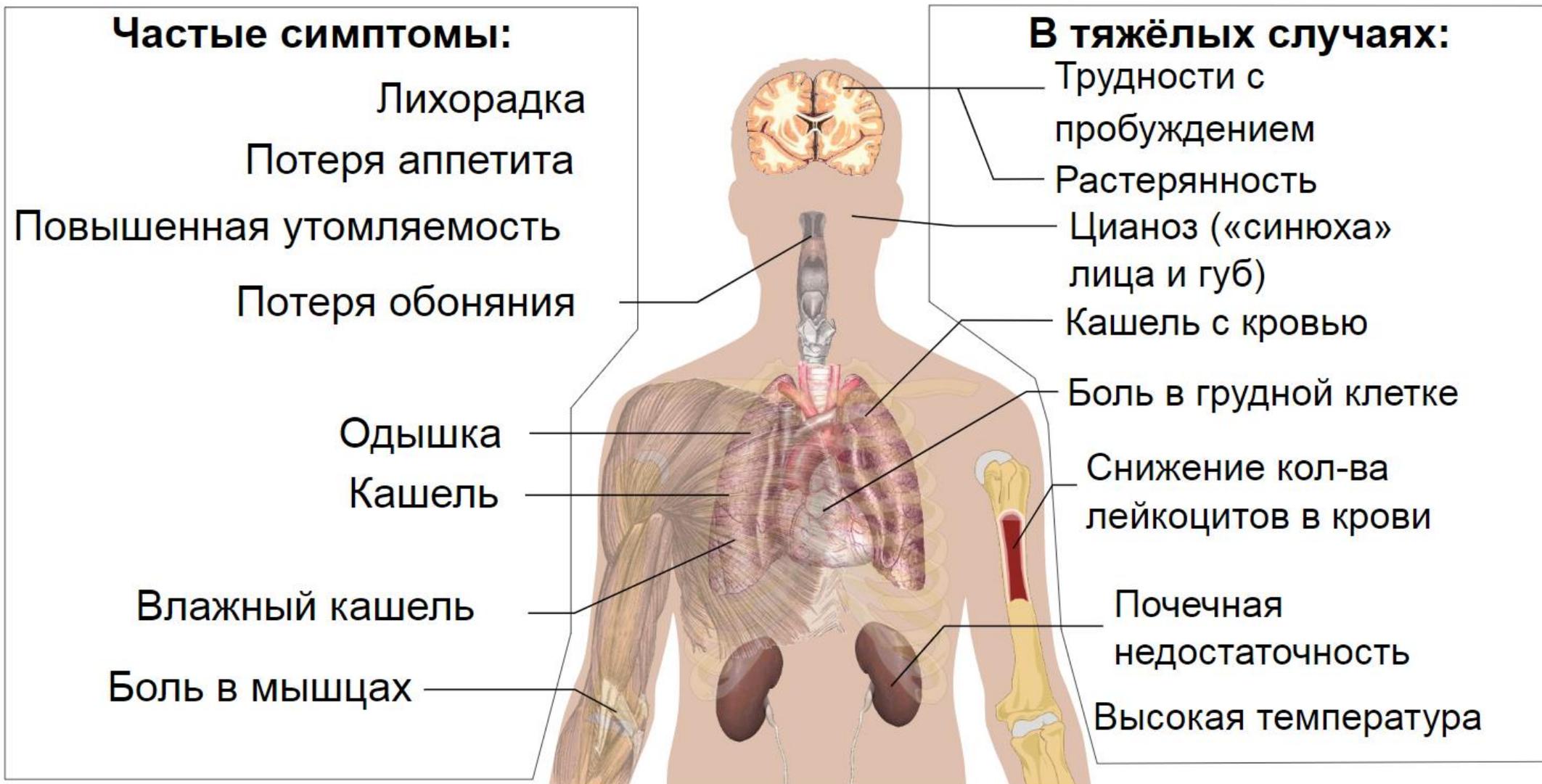
- ✓ жар возник без видимой причины;
- ✓ жар у человека с серьёзным хроническим заболеванием;
- ✓ жар у ребёнка младше года;
- ✓ жар продолжается больше 5 дней (3 дней у ребёнка);
- ✓ при лечении температура снижается, а потом снова поднимается;
- ✓ у больного сильная жажда, пересохший рот, головокружение, кожа менее эластичная, чем обычно, тёмная моча или уменьшение мочевыделения;
- ✓ температура резко поднимается от небольшой ($37,2^{\circ}\text{C}$) до очень высокой (40°C) – особенно у детей. Если нет возможности вызвать врача или скорую помощь, срочно везите ребёнка в приёмное отделение.

Высокая температура

Вызываем неотложную медицинскую помощь:

- ✓ ухудшение состояния, нарастание слабости;
- ✓ прогрессирует сонливость, раздражительность, плаксивость;
- ✓ появление сыпи;
- ✓ невозможность наклонить голову вперед;
- ✓ резко негативная реакция на свет;
- ✓ изменение цвета кожи и слизистых;
- ✓ затрудненное дыхание, ощущение нехватки воздуха;
- ✓ уменьшение частоты и количества мочеиспусканий;
- ✓ непрекращающаяся рвота;
- ✓ хромота или боль в нижних конечностях при движении;
- ✓ боль в горле, выражено затрудняющая глотание;
- ✓ сильная головная боль, боль в груди или в животе, боль в ухе;
- ✓ судороги.

Коронавирусная инфекция



Вакцинация

Вакцинация – это создание искусственного иммунитета к некоторым болезням. Иммунизация является надежным способом защиты населения от целого ряда инфекций: корь, краснуха, дифтерия, столбняк, коклюш, тяжелые формы туберкулеза, гепатит «В», эпидемический паротит и др.



Своевременно проведенная вакцинация предупреждает развитие болезни, а значит, сохраняет наше здоровье!

ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА УМК:

- ✓ соответствие Концепции преподавания основ безопасности жизнедеятельности;
- ✓ использование новых и традиционных подходов к изучению комплексной безопасности личности, общества и государства в различных сферах;
- ✓ особое внимание уделяется антиэкстремистской и антитеррористической безопасности;
- ✓ Концентрический курс

Состав УМК:

- Учебник в печатной и электронной форме
- Методическое пособие
- Рабочая программа
- Рабочие тетради 5, 6 класс
- **Готовится к выпуску учебник для 10-11 классов**



§ 27 Эпидемии

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Что широкое распространение инфекционного заболевания называется эпидемией. Наиболее распространённое заболевание — грипп.

► ВЫ УЗНАЕТЕ

Что такое эпидемия и пандемия. Как распространяются инфекционные заболевания и какие способы защиты от них существуют.

Эпидемия — массовое, прогрессирующее во времени и пространстве в пределах определённого региона распространение инфекционной болезни людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости.

Необычайно сильная эпидемия нового заболевания, охватывающая большое число людей на территории, выходящей за границы одного государства, части света, материка, называется **пандемией**.



Правильная последовательность мытья рук

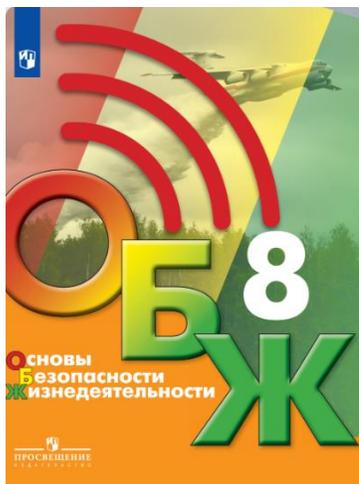
- Не касайтесь неммытыми руками рта, носа или глаз. Быстрее всего вирус попадает в организм через слизистую оболочку. Когда чихаете, всегда прикрывайтесь одноразовой салфеткой, которую нужно выбросить сразу после использования.
- Отложите несрочные поездки и не ходите в места, где одновременно может оказаться большое количество людей.



§ 3 Как избежать инфекционных заболеваний

► ВЫ ЗНАЕТЕ

Что инфекционные заболевания очень опасны. Чтобы избежать заражения, нужно соблюдать правила гигиены. Какие существуют пути передачи инфекции.



Инфекционные заболевания — группа заболеваний, вызванных патогенными (болезнетворными) микроорганизмами и вирусами.

Как вы хорошо знаете, инфекционные заболевания возникают при попадании в человеческий организм болезнетворных микробов и вирусов. Инкубационный период (время от попадания возбудителя в организм человека до проявления симптомов заболевания) длится от нескольких часов до десятков месяцев и даже лет. Симптомы различных инфекционных заболеваний многочисленны, но самыми частыми из них являются: общая слабость, озноб, повышение температуры тела, головная боль, диарея (при кишечных инфекциях) и ухудшение аппетита. Попадая в организм человека, возбудители могут воздействовать как на отдельные органы или системы органов, так и на весь организм. Поэтому бывают кишечные инфекции, такие как дизентерия и сальмонеллёз, инфекции дыхательных путей (грипп, бронхит) и наружных покровов (столбняк, сибирская язва), «кровяные» инфекции (клещевой энцефалит). Существуют также инфекции, передающиеся человеку от животных и называемые зоонозными, например бешенство. Многие инфекционные заболевания чреваты различными осложнениями, которые могут привести к непоправимым последствиям вплоть до смерти.

В XVIII в. французский писатель Жан-Жак Руссо утверждал: «Большая часть болезней наших — это дело наших собственных рук; мы могли бы почти всех их избежать, если бы сохранили образ жизни простой, однообразный и умеренный».

20. Дыхательная гимнастика.

Сидя за партой, согни спину, наклонись вперёд и обхвати свои плечи руками. Посиди так немного, и ты почувствуешь, как трудно стало дышать. Из-за неправильного положения тела наши лёгкие оказались сжаты костями скелета, внутренними органами и поэтому не могут вобрать в себя нужное количество воздуха.



● Закаляй своё тело с пользой для дела

ВАЖНЫЕ ТЕРМИНЫ

Закаливание — это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к воздействию различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления и т. д.).

Закалённый человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры.

Как вы думаете, важно ли при закаливании:

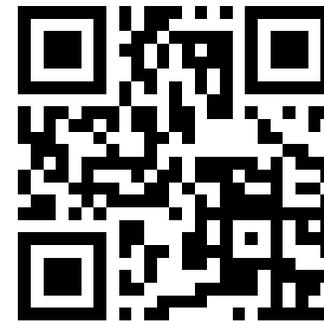
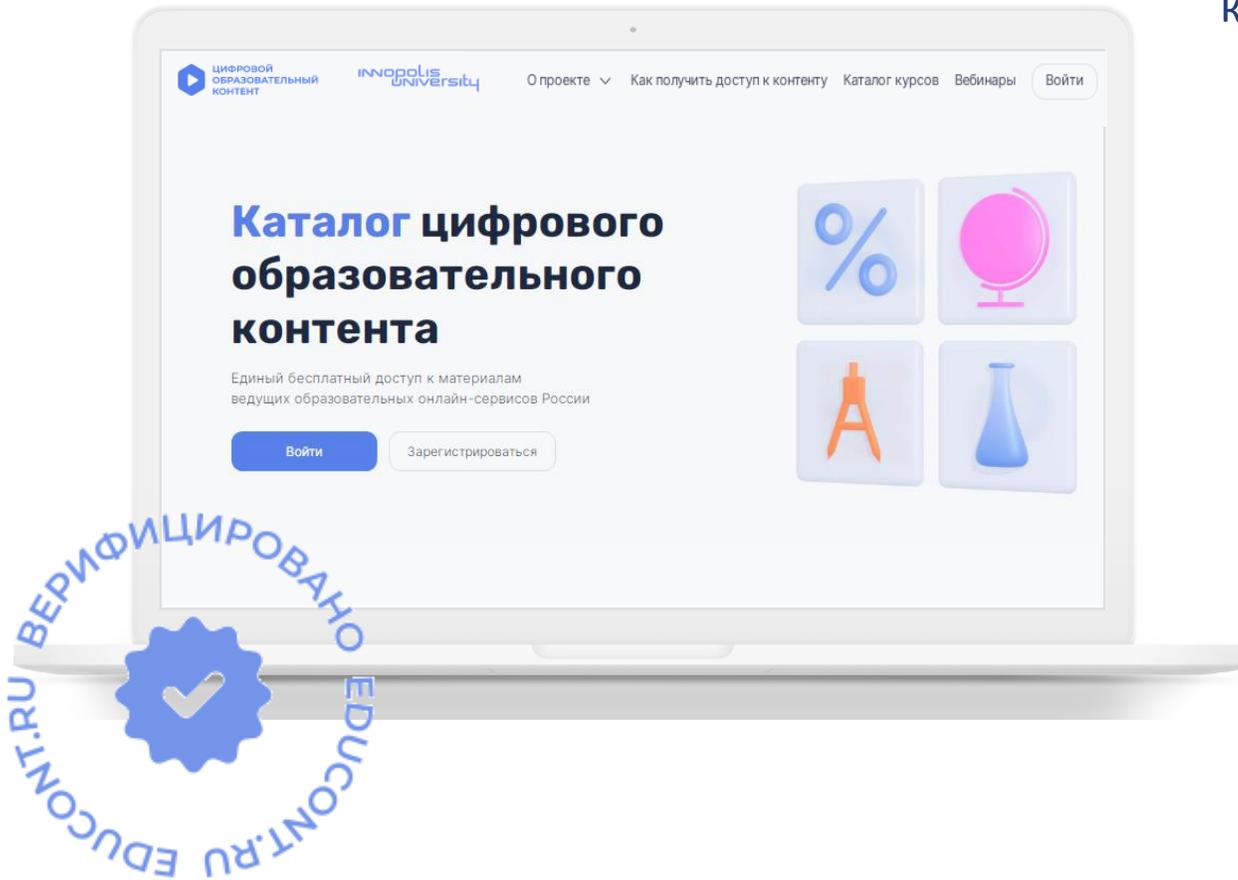
- учитывать индивидуальные особенности человека (возраст, состояние здоровья и т. п.);
- иметь позитивный настрой;
- увеличивать количество и продолжительность закаливающих процедур постепенно;
- проводить закаливающие занятия систематически;
- разработать комплексный контроль;
- контролировать состояние здоровья;
- выполнять во время процедур мышечную работу?

Национальная программа «Цифровая экономика» ФП «Кадры для цифровой экономики»

Бесплатный доступ

к электронным формам учебников и цифровым сервисам
для педагогов школ и СПО, учащихся школ и СПО и их
родителей на платформе <https://educont.ru/>
с 1-го сентября 2022 г.

247 цифровых образовательных комплектов
«Просвещения» по различным предметам
с 1 по 11 классы



Больше информации
<https://educont.ru/>

Новинка



Учебно-практические пособия серии «Профильная школа» могут быть использованы при изучении школьного курса ОБЖ



2022-2023

ВСЕРОССИЙСКИЙ УРОК БЕЗОПАСНОСТИ

Банк ресурсов и тестов для педагогов и школьников.

Разработан авторами ведущих отечественных проектов по наиболее актуальным тематикам ОБЖ. Рекомендован для проведения классных часов в рамках «Разговоров о важном».

Провести урок

Стать участником

Больше готовых сценариев занятий по воспитательной деятельности в школе смотрите в [цифровом сервисе «ПРОВОСПИТАНИЕ»](#).

1-4 классы

5-7 классы

8-9 классы

- методическое пособие для учителя
- наглядные материалы
- видео-ролики к урокам
- тесты



Подробнее

Просвещение. Поддержка <https://uchitel.club>

I модуль. «В начале о самом важном»
(1–6 сентября 2022)

обновлено



Противодействие
терроризму

обновлено



Правила дорожного
движения

обновлено



Оказание первой
помощи

II модуль. «Личная безопасность»
(7–11 ноября 2022)

обновлено



Безопасность
в социуме

новый урок



Здоровый образ
жизни

III модуль. «Финансовая безопасность»
(30 января–3 февраля 2023)

новый урок



Финансовая
безопасность

обновлено



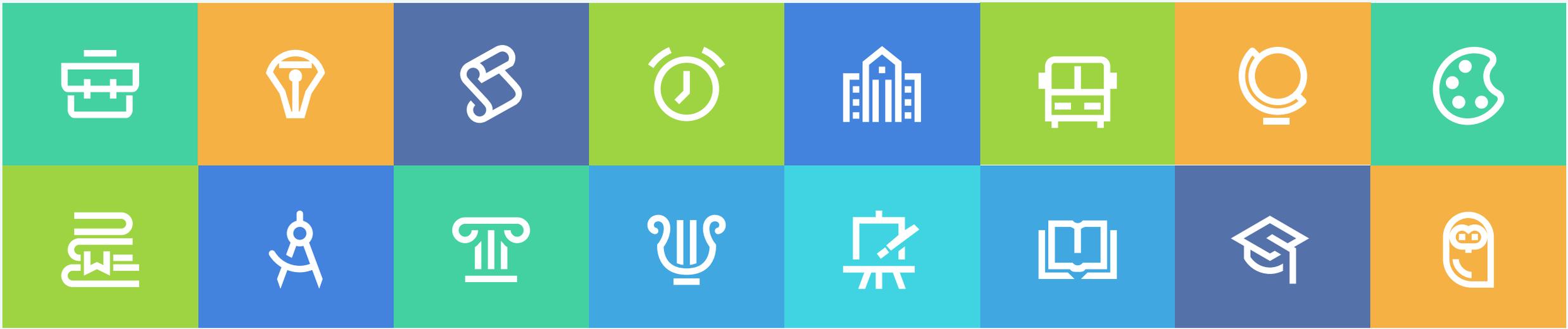
Информационная
безопасность

IV модуль. «Безопасность в современном мире»
(30 января–3 февраля 2023)

обновлено



Противопожарная
безопасность



БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!



Плечова Ольга Гарриевна,
ведущий методист ЦМПП
телефон: +79851708839;
E-mail: OPlechova@prosv.ru



Группа компаний «Просвещение»

Адрес: 127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16, стр. 3, подъезд 8, бизнес-центр «Новослободский»

Горячая линия: vopros@prosv.ru