



Классный час «Профилактика ОРВИ».



Учитель биологии МОУ СОШ
№5
Никитенко
Ольга
Дмитриевна



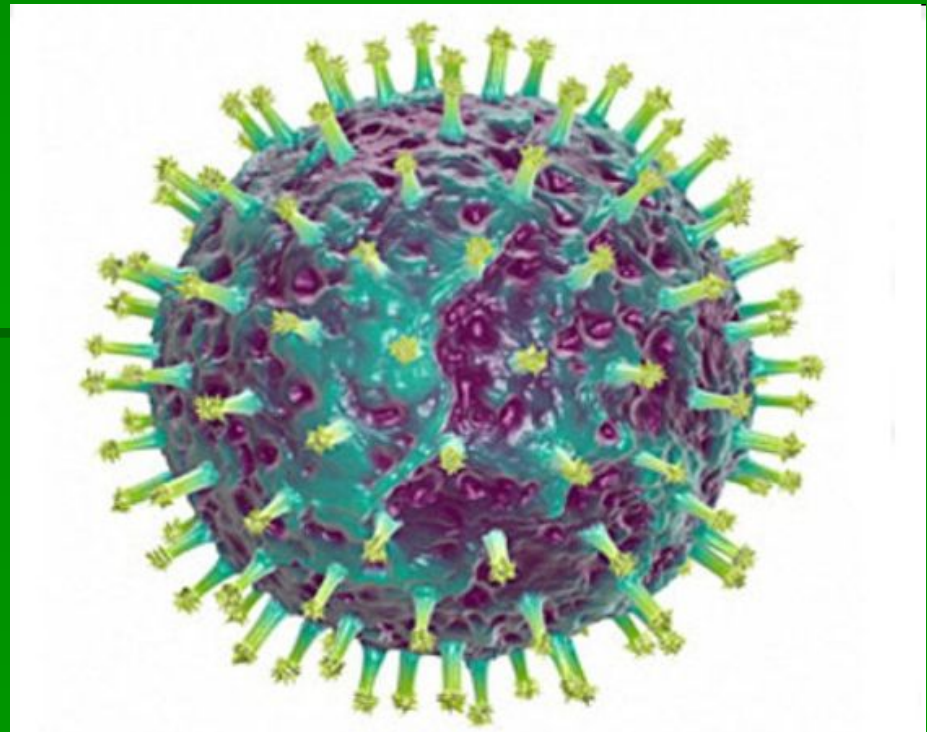
ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция)

ОРЗ (острое респираторное вирусная заболевание) – простуда.

- это инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами.

ОРВИ

- Известно около двухсот разновидностей вирусов;
- самый известный - вирус гриппа .



Их всех объединяет ...

- **очень заражны,**
- **вызывают схожую симптоматику.**
- **не лечатся антибиотиками**
(помните, антибиотики
предназначены для лечения
заболеваний, которые вызываются
бактериями, а не вирусами!

Возбудители ОРВИ передаются...

- воздушно-капельным путем с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания.

Восприимчивость к ОРВИ

- **очень высокая, особенно у детей.**



Симптомы ОРВИ - наиболее часто встречаются следующие признаки:

- **повышение температуры**



Симптомы ОРВИ

- насморк



Симптомы ОРВИ

■ головная боль



Симптомы ОРВИ

- бронхит или трахеит (или трахеобронхит)



Симптомы ОРВИ



■ **недомогание**

Симптомы ОРВИ



- першение в горле и покраснение горла



Лечение ОРВИ



- симптоматическое лечение При повышении температуры ее можно сбить жаропонижающими, но необходимо помнить, что повышение температуры при простуде - это защитная реакция организма на внедрение вируса, в этот момент стимулируется выработка собственного интерферона (фактора, который противостоит инфекции). Поэтому, применять жаропонижающие рекомендуется, если температура тела выше 38,5С у детей.



Профилактика ОРВИ.



- **дышать
чистым
свежим
воздухом**

Профилактика ОРВИ.



- Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков.

Профилактика ОРВИ.



- часто совершать прогулки на свежем воздухе...
- Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.

Профилактика ОРВИ.



вакцинация.

- В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры, супермаркеты), а больше ходить пешком.



Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ
можно использовать **0,25% ОКСОЛИНОВУЮ
МАЗЬ.**

- **смазывают слизистые оболочки
носовых ходов несколько раз в
день. Она снижает вероятность
заболевания в 2 и более раз.
Эффективность мази повышается,
если ее наносить перед выходом из
дома и непосредственно перед
контактом с больным.**

Таблетки *ремантадин*

- Для индивидуальной профилактики гриппа А, применяют ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 20-30 дней). Он помогает и при первичных признаках заболевания гриппом.

Витамин С



Шиповник.

- Суточная доза 5-6 ст.л. ягод на литровый термос. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление.

Лук и чеснок

- . Их натирают на мелкой терке и вдыхают пары 2-4 раза в день по 10-15 мин. в течение 10-15 дней. При эпидемии гриппа с профилактической целью применяют настой чеснока (2-3 зубчика мелко натирают, заливают 40-50 г кипятка, настаивают 2-3 часа и закапывают по 2-3 капли в каждую ноздрю. Через 2 дня настой меняют). И вообще, лук и чеснок как профилактическое средство во время эпидемии гриппа полезно есть ежедневно.

Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- — соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;



Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- — делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;



Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- — при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.



