***Бесіда для учнів 8 класу «Коронавірус – вірус лиходій»***

**Тема: «Коронавірус- вірус лиходій, як вберегтись та до яких вдатися дій»**

**Мета:** ознайомити учнів з заходами профілактики та боротьби з вірусом грипу та іншими вірусними захворюваннями, зокрема коронавірусом (COVID-19); вчити правильно поводитися під час вірусної епідемії; розробити перелік профілактичних засобів, розвивати у дітей дбайливе ставлення до свого здоров’я.

**Матеріали:** малюнки, плакати.

**Хід бесіди**

**І. Організаційний момент**

**ІІ. Мотивація пізнавальної діяльності**

1. **Відгадування загадки**

Якщо вірус ходить всюди,

Як лиходій з давньої казки,

Я соромитися тут не буду,

А одягну вмить ...

(Пов'язку)



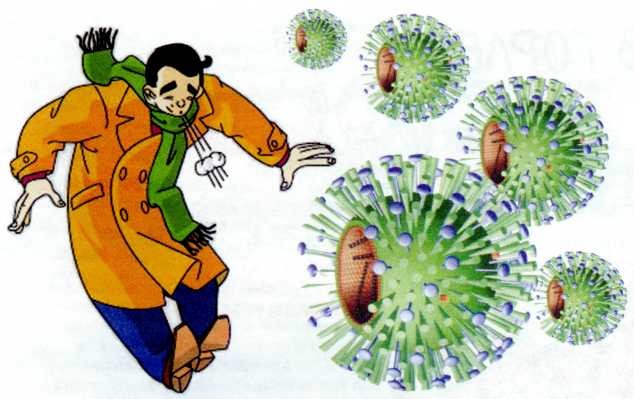
**ІІ. Повідомлення теми і мети**

**1.Розповідь вчителя**

- Навколо нас в навколишньому середовищі знаходиться величезна кількість невидимих для ока маленьких живих істот; їх можна побачити лише за допомогою спеціальних приладів – мікроскопів, які у тисячі та мільйони разів збільшують зображення. Збудників грипу вчені та лікарі побачили під дуже сильним електронним мікроскопом і назвали їх вірусами.

****

Віруси, що викликають грип або ГРВІ, оселяються в ротовій порожнині та в горлі хворого. Коли хворий розмовляє, кашляє або чихає, з його рота чи носа вилітають найдрібніші віруси.



Якщо здорова людина разом із повітрям буде вдихати ці крапельки, то вона може захворіти на гостру респіраторну вірусну інфекцію або грип.

****

Тому під час вірусних епідемії увагу слід приділяти профілактичним заходам. Їх основна мета пов’язана з підвищенням противірусної стійкості організму, щоб інфекція не потрапила в організм, а, все-таки попавши туди, не змогла б розвиватися.

1. **Ось поради, завдяки яким можна вберегтися і не захворіти:**

* прогулянки на свіжому повітрі. Найкраще, якщо це будуть місця, де не скупчується багато людей, немає вихлопного газу і пилу. Наприклад, парки, сквери, лісові масиви дуже підходять;
* максимальне обмеження контактів з хворими членами сім’ї;
* носіння марлевої пов’язки при відвідуванні місць, де скупчується багато людей. Через кожну пару годин пов’язку слід міняти;
* регулярне провітрювання приміщення, проведення вологих прибирань з дезинфікуючими засобами;
* миття рук після вулиці, використання особистих рушників, ретельне миття посуду;
* розкладання по різних куточках кімнати скибочок часнику і шматочків цибулі;
* загартовування процедурами обтирання, та використання контрастного душу;
* масаж стоп. Лікарі стверджують, що завдяки цій процедурі можна істотно поліпшити імунітет;
* а також своєчасне проведення вакцинації.



Зараз по всьому світу поширився новий тип вірусу, якому дали назву Коронавірус.

### **Що таке коронавірус?**

**Коронавіруси** – це велика родина респіраторних вірусів, що можуть спричиняти захворювання: від звичайної застуди до тяжкого гострого респіраторного синдрому.

Новий коронавірус - це передусім зоонозна інфекція. Тобто вона може передаватися від тварини до людини. Зазвичай, такі віруси не несуть загрози для людей. Проте коронавіруси можуть швидко мутувати та ставати небезпечними. Вірус 2019-nCoV вперше зафіксували в китайському місті Ухань у грудні 2019 року. Сьогодні вірус передається  повітряно-крапельним шляхом від людини до людини.

**Симптоми:**

У людини, інфікованої 2019-nCoV, розвивається респіраторне захворювання різної тяжкості із такими основними симптомами:

· гарячка;

· кашель;

· задишка (ускладнене дихання).

Симптоми можуть проявитися через 2–14 днів після зараження новим коронавірусом. У багатьох пацієнтів 2019-nCoV спричиняє запалення обох легень.

**Чи є вакцина?**

Наразі немає вакцини для захисту від 2019-nCoV. Найкращий спосіб запобігти зараженню — уникнути впливу цього вірусу.

**Чи є лікування?**

Не існує специфічного противірусного лікування для 2019-nCoV. Люди, інфіковані новим коронавірусом, можуть звернутися по медичну допомогу, щоби полегшити симптоми.

**Як захиститися від інфікування:**

· уникайте близького контакту з тими, хто має гарячку або кашель;

· не торкайтеся обличчя немитими руками;

· часто мийте руки з милом чи обробляйте дезінфекційними засобами;

· ретельно готуйте їжу, зокрема м'ясо і яйця;

· уникайте незахищеного контакту з дикими та свійськими тваринами.





**Як передається захворювання?**

Наразі відомо, що COVID-19 передається краплинним та контактним шляхами

* **Вірус не циркулює у повітрі, а передається від людини до людини**

Вірус не здатний переміщатись на далекі відстані. Він є тільки в крапельках, які людина видихає під час кашлю чи чхання. **Відстань – це гарантія безпеки.** Це фактор переривання епідемічного ланцюга. Тому заразитись неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви знаходитесь на відстані понад 1,5 м.

* **Переважає контактний шлях зараження**

Найчастіше вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), забруднених виділеннями з дихальним шляхів хворого чи інфікованого.

* **Чи можна заразитись від тварин?**

Наразі немає офіційних підтверджень, що домашні тварини, наприклад, собаки або коти, можуть бути переносниками нового коронавірусу. Проте після контакту з домашніми тваринами рекомендуємо мити руки водою з милом. Це захистить вас від ризику поширень низки бактерій, якими людина може заразитися від домашніх тварин.

* **Чи передається вірус через фрукти?**

Фрукти – непридатне середовище для тривалого виживання вірусу. Немає жодних даних про передачу вірусу через фрукти. Нагадуємо, що фрукти необхідно ретельно мити, але це стандартна рекомендація.

* **Скільки вірус живе на поверхнях? Чим можна вбити вірус?**

Вірус може зберігати життєздатність на поверхнях від 3-х годин до декількох днів. Конкретні терміни залежать від низки умов. Наприклад, тип поверхні, температура і вологість навколишнього середовища. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей, техніку тощо.

* **Чи безпечно отримувати посилки з країн, де зареєстровано випадки захворювань, спричинених новою коронавірусною інфекцією ?**

**Так, цілком.** Неможливо заразитися COVID-19 через посилку. ВООЗ не рекомендує жодних обмежень щодо торгівлі та переміщення товарів із КНР. Доставка поштових відправлень із КНР та в КНР здійснюється у штатному режимі.

1. **Повторення правила миття рук.**

**Правила миття рук:**

1. Вище закачати рукави.

2. Підставити руки під струмінь води і добре намочити.

3. Намилити їх до появи піни.

4. Ретельно терти руки протягом 30 секунд за таким порядком:

            - долонею об долоню;  
            - зовнішню сторону долонь спочатку правою рукою, а потім лівою;  
            - схрестити пальці однієї руки з іншою, терти між пальцями;  
            - однією рукою накривати іншу руку і терти в зап’ястно-фаланговій зоні;  
            - енергійно терти коловими рухами великі пальці обох рук;  
            - кінчиками пальців правої руки терти долоню лівої руки і навпаки.

5. Змити великою кількістю проточної води піну.  
6. Перевірити, наскільки якісно вимиті руки.  
7. Насухо витерти сухим і чистим рушником, краще - одноразовим паперовим.

Проста гігієнічна процедура миття рук здатна попередити зараження організму шкідливими вірусами та інфекціями і робить життя людини більш комфортним, приємним і безпечним.



1. **Пам’ятка з профілактики грипу.**

**Пам’ятка**

**Правила запобігання захворювання на грип.**

1. Під час кашлю й чхання прикривайте рот і ніс хусточкою. Потрібно знати, що під час одноразового чхання чи кашлю утворюється 40 тисяч краплин слини з мікробами, які розповсюджуються на відстані 3 – 5 м. Носова хустинка, складена вчетверо, затримує 94 % мікробів, що видихаються хворими.
2. Користуйтесь тільки власною носовою хусткою і рушником. Без них ви не маєте права нікуди йти.
3. Оберігайте себе від різкого переохолодження.
4. Промоклий одяг і взуття знімайте якомога швидше.
5. Частіше провітрюйте кімнату.
6. Намагайтеся не ходити туди, де є хворий на грип.
7. Загартовуйтесь.

9. Щоденно робіть ранкову гімнастику.

1. Щоденно вживайте свіжі овочі і фрукти. Вітаміни посилюють захисні сили організму.
2. За перших симптомів звертайтеся до лікаря
3. У разі появи перших симптомів ГРВІ невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря.
4. Мийте часто руки з милом упродовж 20-ти секунд
5. Або користуйтесь антисептиком, вміст спирту в якому не повинен бути менше 60-80%
6. Уникайте контакту з людьми із симптомами ГРВІ
7. З тими, хто має симптоми застуди. Мінімальна дистанція — 1,5 метра.
8. Уникайте дотиків до свого обличчя
9. Не торкайтеся брудними руками своїх очей, носа та рота.
10. Термічно обробляйте продукти
11. Не їжте сире м'ясо, м'ясні субпродукти та яйця.

|  |
| --- |
|  |
|  |
| **IV.Підсумок бесіди.** |