



МБОУ ООШ № 11  
ноябрь 2024г. Выпуск №3

# Издательское дело



**Внимание !**  
**«Твое здоровье в твоих руках!»**

## СЛОВО РЕДАКТОРА:

В этом выпуске поднимаются две очень важные темы. Которые связаны непосредственно с нашим здоровьем.

Мы поговорим о профилактике простудных заболеваний, а также о правилах поведения на льду.

С наступлением межсезонья каждый третий больничный лист среди взрослых пациентов выдается по причине гриппа и ОРВИ. Заболевания приводят к ухудшению самочувствия, боли в голове, появлению кашля и выделений из носа. Среди детей статистика ещё более плачевная: в среднем каждый ребенок болеет простудой 5-6 раз за год. Именно поэтому с холодами многие вспоминают о профилактике ОРВИ. Можно ли предупредить заболевание в домашних условиях и как это сделать – рассмотрим далее.

Правила безопасности на льду в зимний период. Ежегодно в зимний период на водных объектах гибнут люди, в том числе дети. Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто приводит к трагедии. Зимний лед в период с ноября по декабрь, то есть до наступления устойчивых морозов, непрочен. Скрепленный вечерним или ночным холодом, он еще способен выдерживать небольшую нагрузку, но днем, быстро нагреваясь от просачивающейся через него талой воды, становится пористым и очень слабым, хотя сохраняет достаточную толщину.

Власова Е.М.



## ГРИПП и ОРВИ. Как бороться с эпидемией?



✓ В сезон простудных заболеваний в детском коллективе возрастает опасность заражения вирусными инфекциями. Педагогам школы, родителям учащихся хочется, чтобы дети болели как можно реже. Правильно проведенная профилактика значительно



✓ **Что такое грипп?**

Грипп – это вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. По количеству случаев в мире грипп и ОРВИ занимают первое место, удельный вес в структуре инфекционных заболеваний достигает 95%.

Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. В ослабленный гриппом организм часто внедряется бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая). Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

**Что такое ОРВИ? В чём отличие от гриппа?**

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаление в горле, кашель и головная боль. Самым распространенным симптомом респираторных заболеваний является насморк; он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 – 3 м.

**Защитники организма от гриппа и простуды**



Своевременно принятые меры профилактики помогут предохранить взрослых и детей от заражения.

Для проведения медикаментозной профилактики гриппа и ОРВИ нужно посоветоваться с врачом.

**Оставьте дома, если Вы заболели! Не ходите на работу. Не водите детей в школу, ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа**

**Регулярно проветривайте помещение**

**Избегайте мест массового скопления людей!**

**Не трогайте лицо невымытыми руками!**

**Регулярно мойте руки!**

**Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!**

**Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!**

**Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете**

**Немедленно выбрасывайте использованные салфетки**

**Больной! Надевай маску для защиты здоровых**

**ОРВИ ГРИПП ПРОФИЛАКТИКА**

Х НЕТ      Х НЕТ      ✓ ДА



### В чём заключается опасность гриппа?

Гриппозная инфекция чрезвычайно **заразна** и во время ежегодно возникающих эпидемий легко передается окружающим людям при общении с кашлем, чиханием и даже при использовании общими предметами или рукопожатии.

**Коварство гриппа** заключается не только в **тяжёлом течении болезни**, но и в **грозных осложнениях**, вызванных как самим вирусом гриппа (вирусная пневмония, отек легких, менингоэнцефалит), так и связанных с присоединением бактериальной инфекции (отит, синусит, пневмония, менингит).

## Вакцинация – самая надежная защита от гриппа

*Грипп может прийти в любую семью, под угрозой каждый из нас!*

Но наиболее опасен грипп тяжелым течением болезни и осложнениями для:

- Беременных женщин
- Младенцев, особенно недоношенных
- Пожилых людей
- Пациентов с сахарным диабетом
- Пациентов с хроническими болезнями сердца, легких, почек
- Людей с избыточным весом



### В какое время лучше прививаться?

Подъем заболеваемости гриппом ежегодно начинается уже с ноября, а пик эпидемии приходится на период с декабря по март. Вакцинироваться лучше заранее, учитывая, что для формирования иммунитета после прививки требуется 2-3 недели. Лучшее время – в сентябре-октябре.

### Каким образом проводится вакцинация?

Привиться можно

- в поликлинике по месту жительства;
- в городских центрах вакцинопрофилактики;
- в мобильных прививочных пунктах.

Взрослые прививаются однократно, дети с 6 мес до 9 лет, прививающиеся впервые, должны получить 2 дозы прививки с интервалом 4 недели.

## ПРОФИЛАКТИКА ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ

Внебольничная пневмония относится к наиболее распространенным острым инфекционным заболеваниям. Эта инфекционная болезнь начинается вследствие общего ослабления организма. Обычно рост заболеваемости внебольничными пневмониями наблюдаются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но заболеваемость может регистрироваться в любое время года.

### Профилактика внебольничной пневмонии

1. *Соблюдайте гигиену рук.* Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. *Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания.* Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
3. *Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов* после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.
4. Все члены семьи должны *сделать прививку от сезонного гриппа*, как только поступит соответствующая вакцина.
5. При первых признаках респираторного заболевания необходимо *обратиться к врачу*.
6. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).
7. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее — сквозняков.
8. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.
9. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.
10. Важно помнить, что если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).  
**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:** если заболели Вы или ваш ребенок, Вам необходимо не вести ребенка в детский сад, школу, а обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением.

## ПНЕВМОНИЯ

Острая респираторная инфекция, действующая на легкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.

### Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

### Симптомы заболевания

Температура тела 38–40°C, кашель, мокрота, одышка, слабость, сильное потоотделение боли в груди

### Факторы риска

#### для взрослых

стрессы, ослабленный иммунитет, курение, хронические заболевания

#### для детей

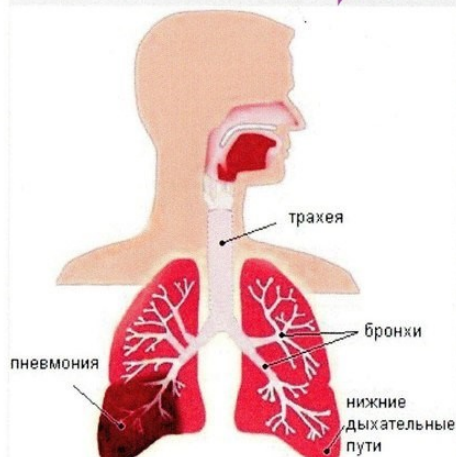
- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

### Профилактика

- Закаливание, укрепление иммунитета
- Отказ от вредных привычек
- Здоровый образ жизни

при малейшем подозрении на пневмонию незамедлительно вызывайте врача.

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



👩‍⚕️ В сезон эпидемии простудных заболеваний очень важно проводить в школе мероприятия по предупреждению распространения этих заболеваний среди детей.

💧 Акция "Чистые руки — залог здоровья" была проведена 7 ноября 2024 года обучающимися медицинского класса МБОУ ООШ № 11 под руководством Светланы Дмитриевны Овчинниковой. Данная акция направлена на повышение осведомленности учащихся о значимости гигиены рук. В рамках мероприятия ребята ознакомили своих сверстников с правильными методами мытья рук, а также рассказали, как чистота рук способствует предотвращению распространения инфекций и заболеваний.



Также большое внимание уделяется не менее актуальной теме, которая посвящена правилам безопасности на водных объектах в осенне-зимний период.

❄️ "Зимний лед – не место для игр, помни о безопасности, будь осторожен!"

❄️ В МБОУ ООШ № 11 были проведены инструктажи и классные часы по правилам безопасности на водоемах в зимний период. Это необходимо для того, чтобы обучить детей основам безопасного поведения на льду и вблизи водоемов. Классные руководители детям объяснили, как правильно оценивать толщину льда, что делать в случае падения в воду, а также подчеркнуть необходимость избегать мест с течением и опасных участков. Подобные мероприятия способствуют повышению осведомленности и защите детей от возможных угроз.

***Берегите себя и свое здоровье!***



✓ Правила поведения на водоемах в зимний период имеют исключительно важное значение для безопасности как детей, так и взрослых. Обучение детей правилам поведения на водоемах в это время года необходимо по нескольким причинам:

- ⚡ знания о безопасном поведении могут предотвратить несчастные случаи и травмы;
- ⚡ воспитание у детей ответственности за свою безопасность формирует их сознательность и осознанное поведение в сложных ситуациях;
- ⚡ осведомленность о действиях в экстренных обстоятельствах позволяет детям меньше поддаваться панике и быстрее реагировать, что может спасти жизнь.

Научив детей основным принципам безопасности, мы способствуем не только их благополучию, но и душевному покою самих родителей.



### Чтобы избежать опасности, запомните:

- осенний лед становится прочным только после того, как установятся непрерывные морозные дни;
- безопасным для человека считается лед толщиной не менее 7 см;
- переходить водоемы нужно в местах, где оборудованы специальные ледовые переправы. В местах, где ледовые переправы отсутствуют, при переходе следует обязательно проверять прочность льда палкой;
- лед непрочен в местах быстрого течения, стоковых вод и бьющих ключей, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов;
- крайне опасен лед под снегом и сугробами, а также у берега.