



КОРОНАВИРУС У ЧЕЛОВЕКА

Коронавирусная инфекция - это патология, которая выражается в признаках поражения органов дыхательной системы и кишечника. Заболевание, провоцируемое этим микроорганизмом, может протекать в тяжелой форме и стать причиной летального исхода. Заражению вирусом особо подвержены дети и подростки, а также лица с пониженной иммунной защитой.

- **Коронавирус передается воздушно-капельным путем.** При слишком тесном контакте заражение происходит в 50% случаев. Несмотря на высокий уровень восприимчивости организма человека к этой инфекции, специалисты указывают на ее избирательность: отмечено, что некоторые лица даже при многочисленных контактах с носителем вируса остаются стойкими к нему, в то время как другие моментально «подхватывают» его.
- Также заражение может произойти при пользовании общими бытовыми предметами.
- **Инкубационный период заболевания, провоцируемого коронавирусом инфекцией, зависит от формы и длится от 3 до 14 дней.**

Симптомы коронавирусной инфекции

Если заболевание не осложнено, то оно длится около 5-7 дней и заканчивается полным выздоровлением. Симптомами в данном случае выступают:

- слабость без выраженного ухудшения общего состояния;
- увеличение шейных лимфоузлов (характерно для болеющих детей);
- боль при совершении глотательных движений;
- першение в горле;
- сухой кашель;
- белый налет на языке;
- заложенность носа;
- ринорея;
- отек слизистой оболочки носа.

В более тяжелых случаях, когда коронавирус вызывает развитие атипичной пневмонии, патологический процесс начинается остро. У заболевшего наблюдаются следующие проявления:

- боль в области головы и в мышцах;
- резкое повышение показателей температуры (до 38 градусов), затем их возвращение к норме;
- озноб;
- дыхательная недостаточность, одышка (эти симптомы появляются на 3-7 день после начала развития болезни);
- сильный кашель;
- заложенность носа;
- расстройства пищеварения (водянистая диарея, рвота);
- повышение артериального давления;
- учащение сердечных сокращений.

При появлении симптомов незамедлительно обращайтесь к врачу!

КОРОНАВИРУС. ЧТО НАДО ЗНАТЬ



Вирус передается воздушно-капельным путем

Коронавирус - возбудитель ОРВИ, при котором отмечается ярко выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами

СИМПТОМЫ

Обильные выделения из носа водянистого характера

Заложенность носа

Чихание, покашливания

Озноб, чувство ломоты в конечностях



Белый налет на языке

Болезненность в горле

Слабость, бледность кожи

Умеренное повышение температуры тела

ОСЛОЖНЕНИЯ

Менингоэнцефалит

Пневмония

Проблемы с ЖКТ (у детей)

Отит

Синусит

Миокардит



КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ



Мойте руки не менее 20 секунд



Не касайтесь глаз, носа или рта немытыми руками



Избегайте тесного контакта с людьми, которые чихают и кашляют



Используйте маску, меняйте ее каждые 2 часа

ТОП-5 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ САЙТОВ РУНЕТА. ЗДОРОВЬЕ И МЕДИЦИНА

№ п/п	Название сайта	Адрес сайта	Краткая информация
1	Здоровье@Mail.Ru	health.mail.ru	Справочно-информационный проект, о медицине и здоровье: консультации врачей, каталог лекарственных препаратов, болезней, медицинских учреждений, новости, статьи, видео, форум
2	MedSide	medside.ru	Медицинский портал. Все о медицине: симптомы и лечение болезней, справочник лекарств, медицинский словарь
3	Справочник лекарств РЛС	www.rlsnet.ru	Регистр Лекарственных Средств России: описания лекарств, указатели лекарств, цены в аптеках, цены на ЖНВЛП.
4	Красота и медицина	krasotaimedicina.ru	Сайт о здоровье и красоте. Справочник болезней и процедур, каталог медицинских центров и салонов красоты, описание популярных косметических брендов, препаратов и медоборудования
5	НеБолеем.net	www.neboleem.net	Портал о медицине и здоровом образе жизни. Медицинский справочник, информация о методах диагностики и лечения заболеваний человека
6	Отдел образования Невского района	http://directacademia.ru/	Ссылка на вебинары по здоровьесбережению для педагогов.

**Лечебно-охранительный режим в ГБОУ школа № 34
Невского района Санкт–Петербурга в условиях
коронавирусной инфекции**

1.	Обеспечение здоровьесберегающих условий, укрепление физического и психического здоровья
2.	Создание климата психологического комфорта (доброжелательность, педагогический такт при оценивании, дружелюбие к ребенку со стороны детей и т.д.)
3.	Предупреждение психофизических перегрузок, эмоциональных срывов (смена видов деятельности, творческие задания, красочный материал, занимательная форма изложения учебного материала ит.д.)
4.	Введение достаточной продолжительности перемен, закрепление за каждым классом своего кабинета, разграничение времени питания в столовой, разное время прихода в школу, динамические перемены после третьего урока, шахматная рассадка обучающихся.
5.	Особое оформление классных комнат, которое учитывает специфику восприятия и работоспособность обучающихся с ОВЗ (не перегружать обилием иллюстративного материала, выдерживать единую цветовую гамму, располагать иллюстративный материал на уровне доступном восприятию, своевременно менять материал и т.д.)
6.	Соблюдение норм СанПиНа 2.4.2.3286-15 (температурный, световой режимы; соответствие мебели росту)
7.	Организация бесплатного двухразового питания в соответствии с п. 7 ст. 79 Закона РФ «Об образовании в РФ»