



Республиканский тематический урок: «Коронавирус, что я должен знать и уметь»

Цель: повысить уровень знаний учащихся 1-11 классов о распространении пандемии¹ коронавируса, мерах профилактики и индивидуальной защиты.

Задачи:

- Проинформировать о симптомах и путях распространения заболевания, вызванного вирусом SARS-CoV-2;
- Рассказать учащимся о прогрессе в борьбе с пандемией коронавируса, развеять слухи и мифы;
- Ознакомить учащихся с мерами профилактики, а также возможных путях снижения риска заражения коронавирусной инфекции, которые они могут применять в своей повседневной жизни;
- Научить учащихся использовать средства индивидуальной защиты и соблюдать социальное дистанцирование.

Общая информация:

Распространение новой коронавирусной инфекции по всему миру вызвало пандемию, характеризующуюся высокой степенью заболеваемости и смертности. Данная пандемия, характеризуется быстрыми темпами распространения и невиданными по масштабам нарушениями в функционировании систем обеспечения жизнедеятельности, социальной и транспортной сфер.

31 декабря 2019г. ВОЗ была проинформирована о выявлении в городе Ухань в Китае случаев пневмонии неизвестного происхождения. 7 января 2020 г. власти страны установили, что возбудителем заболевания является новый коронавирус.

Коронавирусы – большое семейство РНК-содержащих вирусов, способных вызывать различные заболевания – от обычной простуды до более серьёзных состояний. Коронавирус SARS-COV-2 – новый коронавирус, который ранее не выявлялся у людей. В последующем заболевание, вызываемое этим новым вирусом, получило название «COVID-19».

Что такое COVID-19?

COVID-19 - это острая респираторная вирусная инфекция, вызванная недавно обнаруженным коронавирусом под названием SARS-CoV-2. «CO» означает корону (corona), «VI» - вирус (virus), а «D» - болезнь (disease).

Каковы симптомы COVID-19?

Многие симптомы COVID-19 похожи на симптомы гриппа, простуды и других вирусных инфекций, поэтому требуется ПЦР тест, чтобы подтвердить, есть ли у Вас COVID-19.

¹ Пандемия – это необычайно сильная эпидемия, распространившаяся на территории стран и континентов. Пандемия является наиболее опасной формой развития эпидемического процесса, охватывающая большую часть населения и территорий земного шара. Эпидемия (лат. epidemia, греч. ἐπιδημία — «распространённый в народе», от ἐπι — на, среди и δῆμος — народ) — прогрессирующее распространение инфекционного заболевания среди людей, значительно превышающее обычно регистрируемый на данной территории уровень заболеваемости и способное стать причиной чрезвычайной ситуации. Универсальным эпидемиологическим порогом считается заболевание 5 % жителей территории, или иногда 5 % какой-либо социальной группы.



Симптомы могут появиться через 2–14 дней после контакта с носителями вируса. У некоторых инфицированных людей симптомы отсутствуют.

Наиболее частыми симптомами являются жар (повышение температуры), сухой кашель и утомляемость.

Другие симптомы могут включать изменение вкусовых ощущений или утрата обоняния, (потерю вкуса или запаха), одышку, различные болевые ощущения (головная боль, боль в горле, боль или давление в груди, боли в мышцах или суставах, боль в животе), чувство заложенности носа, покраснение глаз, диарея или кожная сыпь.

Заболеть COVID-19 могут взрослые и дети любого возраста. Чаще болеют взрослые и пожилые люди. Хотя дети и взрослые испытывают схожие симптомы, у детей обычно заболевание протекает в более лёгкой форме, чем у взрослых.

Если у Вас заболевание протекает в лёгкой форме, то Вы находитесь на домашнем режиме под наблюдением участкового терапевта или педиатра.

При развитии более серьёзных симптомов, таких как затруднённое (частое или поверхностное) дыхание, снижение насыщения крови кислородом менее 95% (по пульсоксиметру), посинение губ или лица, боль или давление в груди, спутанность сознания, сильная слабость и невозможность подняться с кровати, рвота или сильная боль в животе необходимо вызвать скорую помощь для решения вопроса о госпитализации.

Как распространяется вирус COVID-19?

Вирус распространяется воздушно-капельным путем от инфицированного человека через небольшие капли, когда он кашляет, чихает, говорит, поет или дышит. Эти частицы могут иметь размер от более крупных респираторных капель до более мелких аэрозолей, и люди могут быть заразными независимо от того, есть у них проявления заболевания.

Также есть данные, о распространении вируса контактным путем, то есть между людьми, которые находятся в тесном контакте друг с другом, обычно в пределах 1 метра.

Таким образом, человек может заразиться при вдыхании аэрозолей или капель, содержащих вирус, или при прямом контакте с глазами, носом или ртом. Есть сведения о вертикальной передаче вируса от матери ребёнку.

Вирус хорошо распространяется в плохо вентилируемых и / или переполненных помещениях, где люди проводят длительное время. Помещения с плохой вентиляцией, более опасны для инфицирования, чем открытые веранды, беседки и т.д., открытый воздух.

Люди также могут заразиться, дотронувшись до рта, носа или глаз после прикосновения к поверхностям, зараженным вирусом. Эксперты продолжают исследования того, как распространяется COVID-19 и какие ситуации являются наиболее рискованными.

Ключевая идея 1. Факты, а не вымысел (видео ЮНИСЕФ)

<https://drive.google.com/drive/folders/1pBSR5scplrTfUpHLVBGCr4-8h14tGAHA> (серия 4)



Защитите себя и своих близких, получая точную информацию из надежных источников. Несмотря на наличие большого объема информации, в особенности в интернете, о том, что и как надо делать, далеко не вся эта информация надежна. Значительная ее часть может быть необоснованной, неверной или даже намеренно вводящей в заблуждение.

Например:

- отказ от мороженого и других холодных блюд может помочь предотвратить начало заболевания;
- воздействие на организм солнца или температуры свыше 25° С является средством предотвращения заболевания коронавирусом
- вакцины не защищают от коронавируса, а наносят вред здоровью;
- если вы болеете герпесом, вы не можете заболеть коронавирусом и другое.

Это неправда. Более подробная информация о мифах и ложных представлениях о COVID-19 представлена на сайте Всемирной организации здравоохранения

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>,

а также на сайте Министерства здравоохранения Республики Беларусь

<http://minzdrav.gov.by/upload/dadvfiles/letter/Разрушаем%20мифы%20о%20COVID-2019.pdf>

ЮНИСЕФ ведёт совместную работу с правительствами, государственными органами и со Всемирной организацией здравоохранения, с тем чтобы обеспечить наличие точных сведений и рекомендаций и напоминает о необходимости получать информацию об эпидемиях и пандемиях из надёжных источников и не передавать другим людям непроверенную информацию из СМИ и социальных сетей.

Ниже перечислено несколько надежных источников информации, которые люди могут использовать, чтобы защитить самих себя и свои семьи:

– Всемирной организации здравоохранения:

<https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

– Европейского регионального бюро ВОЗ: <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19>

– Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

– Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Беларуси, представительство в Республике Беларусь: <https://www.unicef.by/materialy>

– На официальном информационном сайте по профилактике коронавируса в Беларуси стопковид.бел <https://stopcovid.belta.by>

– Министерства здравоохранения Республики Беларусь:

<http://minzdrav.gov.by/ru/dlya-beloruskikh-grazhdan/COVID-19/>

– ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»: <https://rcheph.by/news/koronaavirus-2019.html>

Ключевая идея 2. Научные данные, а не стигматизации (видео ЮНИСЕФ)

https://www.unicef.by/uploads/models/2020/03/covid19_stigma_guide_rus.pdf

Глубокую обеспокоенность вызывает растущие масштабы стигматизации разных групп населения (мигранты, беженцы) и этнических групп в связи с этим заболеванием. Это обусловлено следующими основными факторами: это новая болезнь, многие характеристики которой до сих пор неизвестны; а людям свойственно бояться неизвестности; и возникающий страх легко объяснить происками «чужаков».



Важно помнить, что вирусы поражают всех людей, а не конкретных лиц, принадлежащих к определенным слоям населения, этническим или расовым группам.

В период повышенной тревожности вполне понятно, что люди волнуются, однако страх и стигматизация лишь усугубляют и без того тяжелую ситуацию, что приводит не только к несправедливому отношению к здоровым людям, но и к тому, что те, кто мог заразиться, вынуждены избегать выявления заболевания и лечения, что также влечет за собой повышение риска дальнейшего распространения.

Стигматизация не только неправильна, но и опасна. А если люди сталкиваются со стигматизацией, их страх и беспокойство могут еще больше усилиться. Социальная поддержка во время этой вспышки может помочь им справиться с ситуацией. ЮНИСЕФ подготовило «Руководство по предупреждению и преодолению стигматизации»

https://www.unicef.by/uploads/models/2020/03/covid19_stigma_guide_rus.pdf

Для преодоления стигматизация важно, чтобы каждый проявлял ответственность и осмотрительность и демонстрировал конструктивное поведение. Необходимо акцентировать внимание на эффективности профилактики и лечения и понимании, что существуют простые правила, соблюдая которые мы все можем обезопасить себя, своих близких и уязвимых к инфекции людей.

Ключевая идея 3. Профилактика, а не надежда на авось.

Соблюдение социального дистанцирования, использование средств индивидуальной защиты и мытье рук имеет решающее значение для предотвращения распространения COVID-19.

Социальное дистанцирование:

<https://www.youtube.com/watch?v=DLOJT2hbl4U&list=PL4jFh59UCy4FPoiddtShzho0QDvBLgJwD&index=11>

<https://drive.google.com/drive/folders/1pBSR5scpIrTfUpHLVBGCr4-8hl4tGAHA> (серия 1)

Вирус распространяется воздушно-капельным и контактным путями, поэтому необходимо соблюдать дистанцию 1,5 метра при общении со сверстниками, на массовых мероприятиях и в общественных местах.

Для снижения риска заражения коронавирусной инфекцией целесообразно проводить встречи на улице, поскольку встреча с людьми на улице значительно безопаснее, чем в помещении, особенно в случае, если площадь помещения невелика, а естественная вентиляция неудовлетворительна. При нахождении внутри помещения необходимо чаще открывать окна, чтобы проветрить помещение.

При встрече с друзьями, родственниками или знакомыми лучше использовать бесконтактный способ приветствия.

Правильное использование масок:

<https://www.youtube.com/watch?v=jGDMOBUK2qw&list=PL4jFh59UCy4FPoiddtShzho0QDvBLgJwD&index=12>

<https://drive.google.com/drive/folders/1pBSR5scpIrTfUpHLVBGCr4-8hl4tGAHA> (серия 5)

- перед надеванием маски следует помыть руки с мылом или обработать кожу рук спиртосодержащим антисептиком;
- надевать маску следует за ушные фиксаторы, так, чтобы она закрывала рот, нос и подбородок;



- при использовании двухцветной маски, надевать маску следует цветной стороной – наружу;
- при наличии вшитого крепления в области носа, его следует плотно подогнать по спинке носа;
- при наличии специальных складок на маске их необходимо развернуть, придав маске более функциональную форму для плотного прилегания к лицу;
- менять маску следует не реже чем через 2 часа, медицинскую маску используют однократно;
- если маска стала влажной ее следует заменить на чистую и сухую;
- снимать маску нужно за ушные фиксаторы, не касаясь лицевой части;
- после снятия маску одноразового использования следует выбросить в мусорный контейнер.

Если маска из тканых материалов будет применяться многократно, то после каждого снятия необходимо сложить ее наружной стороной внутрь, поместить в отдельный пакет для «грязных» масок, а в последующем постирать, высушить и проутюжить.

Детей следует научить правильно носить маску, в том числе – не трогать ее лицевую часть, не стягивать маску под подбородок или не засовывать ее в рот. Они должны хранить маску в сумке или контейнере и не передавать маску другим.

Успешное ношение маски – это выработка новой привычки, поэтому моделирование правильного поведения и повторение являются ключевыми моментами. Необходимо найти способы повторить важность правильного ношения маски и не забывать подавать пример и поощрять следованию рекомендациям по их ношению.

Правила респираторной гигиены при кашле или чихании необходимо прикрывать рот или нос сгибом локтя или салфеткой.

Лучше использовать одноразовые бумажные салфетки (платки), которые необходимо выбросить сразу после использования в бак с закрывающейся крышкой и вымыть руки.

Строго соблюдая правила респираторной гигиены, вы можете защитить окружающих от заболеваний, вызванных вирусами, например, ОРВИ, гриппа и COVID-19.

Как правильно мыть руки:

https://www.youtube.com/watch?v=IWorwbC_ve8&list=PL4jFh59UCy4FPoiddtShzho0QDvBLgJwD&index=13

<https://www.youtube.com/watch?v=2Ds5q-jZI7s&list=PL4jFh59UCy4FPoiddtShzho0QDvBLgJwD&index=14>

<https://www.youtube.com/watch?v=d7HP8iHxusM&list=PL4jFh59UCy4FPoiddtShzho0QDvBLgJwD&index=15>

<https://drive.google.com/drive/folders/1pBSR5scplrTfUpHLVBGCr4-8h14tGAHA> (серия 3)

https://www.unicef.by/uploads/models/2021/01/cht_stiker_1_50sm.pdf

https://www.unicef.by/uploads/models/2021/01/cht_stiker_2_50sm.pdf

https://www.unicef.by/uploads/models/2021/01/chisty-trend_stiker_a5.pdf

- включить теплую воду и смочить руки водой;
- нанести мыло на руки и намылить;
- помыть тыльные стороны кистей рук, тщательно намыливая участки кожи между пальцами со всех сторон на обеих руках;



- помыть ладони, тщательно намыливая участки кожи между пальцами со всех сторон на обеих руках;
- помыть внешнюю сторону четырех пальцев противоположной ладони с перекрещиванием пальцев;
- помыть большие пальцы круговыми движениями, зажимая их в кулаке другой руки;
- кончиками пальцев тереть внутреннюю часть ладони одной руки, затем второй руки;
- смыть мыло;
- вытереть руки насухо;
- закрыть кран с помощью бумажного полотенца;
- мыть руки 20-40 секунд, выполняя движения в любой последовательности, все участки кожи кистей рук должны быть затронуты в процессе их обработки.

Мытье рук с мылом обучающимися и работниками должно проводиться по приходу в учреждение образования, после прогулок, занятий, в том числе на открытом воздухе, после посещения туалета, перед приемом пищи, а также по мере необходимости.

https://www.unicef.by/uploads/models/2021/05/buklet_a4_teacher_web.pdf

Общие рекомендации для учителей:

https://www.unicef.by/uploads/models/2021/05/buklet_a4_teacher_web.pdf

Сказки для детей младшего возраста:

<https://www.unicef.by/uploads/models/2020/12/chistye-skazki.pdf>

Визуальные материалы для оформления школ:

<https://www.unicef.by/uploads/models/2020/12/plakat.pdf>

Ключевая идея 4. Вакцинация, а не болезнь.

Поскольку имеющиеся методы контроля инфекции COVID-19 в виде соблюдения респираторного этикета, социального дистанцирования и изоляции заболевших оказались не в состоянии остановить пандемию, достаточно быстро весь мир включился в разработку и вывод на рынок вакцин.

Вакцинация стала доступна через год от начала развития пандемии коронавируса и активно набирает темпы. Первая вакцина Pfizer/Biontech была зарегистрирована ВОЗ 31.12.2020. Вакцинация особенно необходима для работников системы здравоохранения, образования, охраны общественного порядка, общественного питания, транспорта, а также пожилых людей и людей с хроническими заболеваниями.

Поговорите со своими мамами, папами, старшими братьями и сестрами (старше 18 лет), бабушками и дедушками о важности и необходимости вакцинации от коронавируса.

Расскажите им, что вакцины безопасны. Вакцины ежегодно спасают миллионы жизней. Их действие заключается в настройке и подготовке защитных сил организма – его иммунной системы – к распознаванию и отражению атаки определенных вирусов и бактерий.

Впоследствии при встрече с такими болезнетворными возбудителями организм сразу же мобилизует силы для их уничтожения и тем самым предотвращает болезнь.

Даже несмотря на то, что вакцины против COVID-19 разрабатывались в экстренном порядке, они проходили тщательные клинические испытания, в том числе на добровольцах, прежде чем их стали массово применять. Объясните им, что чем больше человек вакцинируется, тем быстрее весь мир сможет остановить или свести на нет распространение коронавируса.



Вакцинация позволит вновь заняться тем, что приносит радость, и вернет все те радости жизни, без которых приходилось обходиться, (снова видеться с родными и друзьями, проводить время с одноклассниками, общаться с людьми и заниматься всем тем, чем было трудно или невозможно заниматься из-за COVID-19).

Ключевая идея 5. Помощь и поддержка важны для каждого

Ты сильнее стресса: <http://xn--80ajaamso0adfcach1kta.xn--90ais/>
<https://drive.google.com/drive/folders/1pBSR5scplrTfUpHLVBGCr4-8h14tGAHA> (серия 2)

Проводя работу по защите детей от вредных вирусов, также важно защищать их от страха и стресса.

На данный момент легко почувствовать себя шокированным от всего того, что вы слышали о COVID-19 от друзей, знакомых, читали в интернете. Детям может быть трудно понять, что они видят в Интернете или по телевизору - или слышат от других людей, - поэтому они могут быть особенно чувствительны к ощущениям тревоги, стресса и беспокойства.

Этому также способствовали и введённые противоэпидемические меры и мероприятия. Подростки оказались особенно уязвимы в ситуации ограничения передвижения, использования средств индивидуальной защиты и профилактики, отмены массовых мероприятий, ограничения контактов со своими сверстниками, трансформации большинства мероприятий в онлайн режим.

Обсуждение данных проблем со сверстниками и компетентными взрослыми, открытый и поддерживающий разговор, обучение использованию средств индивидуальной защиты, формирование навыков борьбы со стрессом может помочь им понять, справиться и даже внести позитивный вклад по преодолению стрессовых ситуаций не только для себя, но и для своих друзей, родных и близких.

Во время вспышек заболеваний как никогда важно проявлять доброту и поддерживать друг друга.