



## В нашей школе – КАРАНТИН!

март, 2020, № 115



### Колонка редактора

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей. Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек. Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

**Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?** Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

### Группы риска

- Дети
- Люди старше 60 лет
- Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)
- Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- Беременные женщины
- Медицинские работники
- Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

**Каким образом происходит заражение?** Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля разговора. Возможна и контактная передача.

**Симптомы.** В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

- Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- Конъюнктивит (возможно)
- Понос (возможно)

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

### Осложнения

- Пневмония
- Энцефалит, менингит
- Осложнения беременности, развитие патологии плода
- Обострение хронических заболеваний



## В нашей школе – КАРАНТИН!

март, 2020, № 115

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

### Антибиотики

Принимать антибиотики в первые дни заболевания - большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений - опасно и бесполезно. Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

### Профилактика

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

**При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!**

**Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.** Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих,



если заболели вы? Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем. При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека. Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения болезни.

**ЗАЩИТИСЬ  
ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА  
И ОРВИ**

**ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ**

- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

**КАК ЕЩЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ**

ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)

- ПРИКАСАТЬСЯ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

**В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!**

**СИМПТОМЫ:**

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ



## В нашей школе – КАРАНТИН!

март, 2020, № 115

### КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

#### СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНИЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗИКУЛЬТУРОЙ, ВЫСПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА  
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

**Как не заразиться.** Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли. Прикасаться к лицу, глазам - только недавно вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу.

Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3



часа, повторно использовать маску нельзя. Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).

Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия. Чаше проветривать помещения. Не пользоваться общими полотенцами. Будьте здоровы. (информация взята из интернет-ресурсов).

#### Мероприятия до карантина

#### **Акция «Краснодар – 10 тысяч деревьев»**

В природе все хорошо продумано. На земле нет бесполезного растения, а деревья - это самое нужное: они дарят всему живому кислород, пищу и промышленные ресурсы. Но их становится все меньше и меньше, потому что их срубают в больших количествах. У нас в России еще и не ухаживают: из-за газификации лес не убирается от сухих деревьев, хвороста. Не проводят вырубки с целью улучшения освещения и облагораживания, не сажают.

И вот 13 марта депутат городской Думы Краснодара Владимир Бутенко вместе с ребятами высадили молодые дубы и кустарники на территории нашей школы. В «Зеленой» эстафете приняли участие старшие классы школы - 9Б и 10А - находясь на пороге выпуска. Каждый из ребят задумался над тем, какую память о себе оставит и какую пользу принесет.

«Благодаря таким акциям наш город станет зеленее и экологичнее, а молодое



Per aspera ad astra . . .

24 школа  
23 регион



## В нашей школе – КАРАНТИН!

март, 2020, № 115



поколение приучается к труду, а еще это хорошая возможность оставить добрую

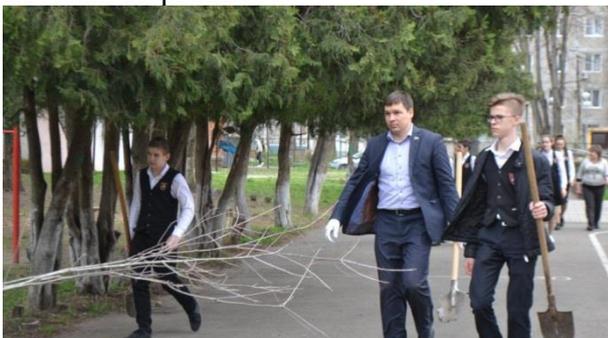


память о себе» - сказал Владимир Бутенко.

Акция «Краснодар - 10 тысяч деревьев»



организована по инициативе главы города Евгения Первышова.



Дерево. Красивое существо. Да-да! Это, по моему, именно существо. Оно живое:

рождается, растет, умирает. Дарит миру только добро: очищает воздух, дает еду, кров, тепло, украшает. А еще лечит. Поэтому следует окружать себя такими добрыми существами. Посадите дерево. И пусть оно растет вместе с вами.

Ларионова Виктория (10Б)

Мы в ответе за тех, кого приручили

### Посещение приюта «КРАСНОДОГ»

Краснодарская городская благотворительная общественная организация «Краснодог» начала своё существование в 2003 г. Тогда она ничем не напоминала ту организацию, которой является сейчас. Её деятельность начиналась с работы совсем крошечного приюта для собак, состоящего всего из пяти вольеров. В этих нескольких вольерах с трудом умещалось больше 12-15 собак одновременно.

Приют не получает поддержки от государства и существует на пожертвования граждан. Несмотря на постоянные трудности и отсутствие финансирования, организаторы приюта не останавливаются на достигнутом. Деятельность организации не ограничивается лишь содержанием приюта.

На данный момент КГБОО приют для пострадавших животных "Краснодог" - это содержание более пятисот ранее травмированных собак и кошек, определение к новым хозяевам приютских животных не только в Краснодарском крае, но и в другие города и страны; работа с детьми и подростками в рамках проектов "Зоотерапия", "Лучший друг" и других; проект "Кураторство"; развитое волонтерское и благотворительное движение; работа ветеринарного кабинета, включая различные услуги для домашних и безнадзорных животных по демократичным ценам. И вот представители нашей школы, члены ШУС



## В нашей школе – КАРАНТИН!

март, 2020, № 115



**Агеева Ксения и Фрейлах Инна (10А)** посетили этот удивительный приют. Они привезли для четвероногих жильцов много подарков! Примерно за две недели до посещения девочки «кинули клич» по всей школе! И все ученики с энтузиазмом поддержали их идею – помочь бедным брошенным животным. Ребята из всех классов принесли различные предметы для ухода за животными, вещи, корм. Всем огромное спасибо! **Рогожина Мария (10Б)**

### День театра

#### **Красота несказанная.**

13 марта учащиеся начальной школы посетили Дворец Искусств «Премьера». Режиссер-постановщик спектакля – Жанна Пономарева - создавая сказочную феерию, позаботилась о том, чтобы фантастическое великолепие пушкинского мира сказок прозвучало для сегодняшней искусственной детворы максимально актуально.

В «Красоту несказанную» умело вплетены и русские традиции, и последние технические новинки в виде специально изготовленной видеопроекции и авторской

мультипликации. Все это в фантазийном пушкинском стиле усиливает подачу вечных мыслей поэта о неизбежном суровом наказании зла, зависти и алчности, и непременно торжестве справедливости, любви и благородства.

Перед Царем Гвидоном стоит непростая задача – отыскать Красоту Несказанную! Отважный Царь и его верные друзья Белочка и Петушок, проплывут через море-океан, попадут на край земли, встретят Солнце среди ночи, вступят в неравный бой со злыми силами и преодолению множество невероятных преград, созданных злым колдуном Черномором. Но главное, к чему приведет волшебный поиск великолепных героев пушкинских сказок - понимание того, что ничего нет на свете краше, чем красота доброй и благородной души!

Ребятам очень понравился поход в театр. Всем хотелось почаще бывать здесь и увидеть другие постановки ТО «Премьера»!



#### **Практичность и стиль.**

Родители учащихся нашей школы 13 марта посетили презентацию моделей школьной формы. Образцы новой формы представили производители краевого центра. Эта выставка вызвала большой интерес к новым моделям, которые выпускают производители города. Во время дефиле были показаны разные вари-



24 школа  
23 регион



## В нашей школе – КАРАНТИН!

март, 2020, № 115

анты школьной формы, отвечающие современным требованиям качества, практичности и моды. «Такой формат мероприятия актуален и полезен как для предприятий легкой промышленности города, так и для представителей образовательных учреждений и родителей школьников» — сказала директор городского департамента экономического развития, инвестиций и внешних связей Елена Васильченко.

Вся наша группа «Журналист» уверена, что наши ребята будут самыми красивыми и стильными учащимися!

*Шемис Мария (10Б)*

### Постскриптум

#### **Немного о нас.**

Недавно мы определились с будущей профессией — решили стать журналистами. Журналист – это специалист в сфере сбора и обработки информации. Он может работать в газетах, журналах, на радио и телевидении, а также в интернете. Данная профессия является очень перспективной, востребованной и хорошо оплачиваемой.

Профессия журналиста познавательна и интересна. У человека появляется возможность всю жизнь самосовершенствоваться, учиться, совершать поездки, встречаться с интересными людьми. Это все является бесценным опытом. Хочется верить, что каждый из нас будет приносить пользу людям. Мы стараемся сделать каждый выпуск газеты интересным и читаемым!



Редактор: Андрианова Т.Н.; Авторы статей: Фото: Группа «Журналист». Компьютерная верстка – Андрианова Наш сайт: school24.centerstar

