Kvėpavimo takų higiena

Temos pamokai

Bendra informacija

Dažniausiai pasitaikantis infekcijų plitimo būdas – oro lašelinis, tai yra kosint ar čiaudint. Infekcija gali būti perduodama ir tiesioginiu būdu, pavyzdžiui, liečiant, bučiuojant, spaudžiant nešvarią ranką, dalijantis tuo pačiu dantų šepetėliu ar puodeliu bei valgant užkrėstą maistą.

Peršalimas ir gripas – dažniausiai pasitaikančios ligos mokyklose. Peršalimą ir gripą sukelia virusai, todėl nuo šių ligų negalima išsigydyti antibiotikais. Paprastai tokiu atveju rekomenduojama gulėti lovoje ir gerti daug skysčių. Tačiau, jei simptomai neišnyksta, būtina pasikonsultuoti su gydytoju. Peršalimo ir gripo simptomai yra galvos ir gerklės skausmas, karščiavimas. Dėl peršalimo atsiranda ir sloga. Sergant peršalimu ar gripu, gerklę skauda dėl joje esančių virusų, nuo kurių gerklė darosi jautri, įkvėpimas per burną sukelia sausumo gerklėje pojūtį, o nuolatinis kosėjimas – perštėjimą.

Čiaudint mūsų organizmas bando atsikratyti kenksmingų mikrobų ir dulkių, kurių įkvepiame. Žalingi mikrobai ir dulkės prilimpa prie nosies plaukelių ir kutena nosį. Nosis siunčia signalą į smegenis, kurios savo ruožtu siunčia signalą į nosį, burną, plaučius ir krūtinės ląstą, liepdamos pašalinti dirgiklį (dulkes iš kvėpavimo takų). Susirgus peršalimu ar gripu, čiaudint milijonai virusų išsiveržia į išorę ir užkrečia paviršių, ant kurio nusėda; tai gali būti maistas arba rankos.

- Paaiškinkite mokiniams, kad daugelio ligų sukėlėjai sklando ore ir plinta mažyčiais gleivių ir vandens lašeliais, kuriuos žmonės iškosti ar iščiaudi į išorę. Papasakokite mokiniams, kad taip platinamos įvairios ligos – nuo paprasto peršalimo ir gripo iki retesnių ir sunkesnių infekcinių ligų, pavyzdžiui, meningito ar tuberkuliozės, kurios gali būti labai sunkios. Mikrobų paveikslėliai interneto svetainės www.e-bug.eu 1.1 skyriuje mokiniams gali padėti įsivaizduoti šiuos kenksmingus mikrobus.
- Toliau pasakokite apie peršalimą ir gripą, pabrėždami, kad juos sukelia ne bakterijos, o virusai. Paaiškinkite, jog visų sveikatai labai svarbu, kad žmonės, kosėdami ar čiaudėdami, nosį ir burną prisidengtų nosine. Kartais kyla didelių gripo protrūkių, kai vienoje šalyje juo užsikrečia tūkstančiai žmonių.
- Paprašykite, kad mokiniai pabandytų prisiminti, kada paskutinį kartą buvo peršalę ar sirgo gripu. Tegul jie užrašo visų kitų žmonių, kurie tuo pačiu metu sirgo nuo peršalimo arba gripu, vardus. Paklauskite, ar mokiniai galėtų prisiminti, kuriam iš šių žmonių pirmiausia pasireiškė ligos simptomai, ar jie nemano, kad galėjo užsikrėsti peršalimu ar gripu nuo šių žmonių?

Papildoma užduotis

Pasiūlykite mokiniams sukurti plakatus, kurių paskirtis – mažinti kosulio, peršalimo ir gripo plitimą mokykloje ir juos iškabinti mokykloje ar klasėje.