



«Утверждаю»

Председатель Правления
РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК

Ж. Баттакова

2021 год

**Концепция Национальной программы
«Живи без астмы»,
приуроченная
ко Всемирному Дню борьбы против астмы и аллергии (30 мая),
под девизом «Разоблачение заблуждений об астме»**

В рамках эффективной реализации плана мероприятий Государственной программы развития здравоохранения на 2020-2025 годы, утвержденной постановлением Правительства Республики Казахстан от 26 декабря 2019 года № 982, при организационно-методическом руководстве Национального центра общественного здравоохранения, в целях повышения уровня осведомленности населения о мерах предупреждения бронхиальной астмы, осуществляется Национальная программа «Живи без астмы», приуроченная ко Всемирному Дню борьбы против астмы и аллергии (30 мая), под девизом «Разоблачение заблуждений об астме».

Актуальность.

Всемирный день астмы (WAD) инициирован в 1993 году Глобальной инициативой по борьбе с астмой (GINA), совместно со Всемирной организацией здравоохранения и проводится ежегодно для повышения осведомленности астмы во всем мире.

Уровень заболеваемости бронхиальной астмой растет и достигает максимальных показателей в странах с развитой промышленностью. По оценкам ВОЗ, более 339 миллионов человек во всем мире болеют астмой, с 2016 года умерло более 400 000 тысяч человек, большинство случаев смерти происходит среди пожилых людей. С бронхиальной астмой связаны примерно 180 000 случаев смерти ежегодно, хотя существуют значительные региональные различия в уровне смертности. Общемировые экономические затраты, ассоциированные с бронхиальной астмой, превышают затраты, связанные с туберкулезом и ВИЧ-инфекцией/СПИДом, вместе взятыми. Бронхиальная астма является наиболее распространенным хроническим заболеванием, от которого страдают 5% взрослого и 10% детского населения. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) признает, что астма имеет большое значение для общественного здравоохранения, несмотря на то что астму нельзя вылечить, можно управлять астмой, чтобы уменьшить и предотвратить приступы, называемые эпизодами или обострениями.

В Казахстане число людей, страдающих астмой, растет с каждым годом, по данным Министерства Здравоохранения РК за 2019 год, заболеваемость астмой составляет -102,8 случаев на 100 000 человек, среди

женщин показатели выше -104,7, показатели заболеваемости взрослого населения составляют -87,9 случаев, подростков -103,5 и детей -137,9 случаев соответственно.

Тема Всемирного Дня 2021 года - «Разоблачение заблуждений об астме» - это призыв к действию развеять широко распространенные мифы и заблуждения относительно астмы.

Самыми распространенными являются следующие заблуждения:

- Астма - детская болезнь и с возрастом заболевание пройдет.
- Астма заразна.
- Больным астмой не следует заниматься спортом.
- Астма поддается лечению только высокими дозами стероидов.

Цель информационной кампании довести до населения объективную информацию, а именно:

- Астма может возникнуть в любом возрасте (у детей, подростков, взрослых и пожилых людей).

- Астма не заразна. Однако вирусные респираторные инфекции (например, простуда и грипп) могут вызывать приступы астмы. У детей астма часто связана с аллергией, но астма, которая начинается в зрелом возрасте, реже является аллергической.

- Когда астма хорошо контролируется, пациенты, страдающие астмой, могут и должны заниматься спортом.

- Астма поддается лечению с помощью ингаляционных стероидов в низких дозах.

Бронхиальная астма – это заболевание, которое не следует игнорировать или относиться к нему без должного внимания. Хотя способа окончательного излечения от бронхиальной астмы нет, существующие сегодня виды лечения и профилактические мероприятия, позволяют большинству пациентов вести активную жизнь.

Коронавирусная инфекция особенно опасна для пациентов с хроническими респираторными заболеваниями, в том числе больных астмой. Вирусные заболевания и развитие COVID-19 могут усугубить симптомы астмы и значительно ухудшить здоровье пациентов.

В рамках Руководства Глобальной инициативы по бронхиальной астме (GINA) разработаны временные рекомендации по ведению пациентов, страдающих астмой, в условиях пандемии COVID-19.

Важно помнить, что бронхиальная астма – заболевание, которое необходимо постоянно контролировать, важно выявить первопричину приступов и по возможности устранять ее: избегать контакта с аллергенами, пролечить инфекцию дыхательных путей, скорректировать лечение нестероидными противовоспалительными препаратами и соблюдать принципы здорового образа жизни.

Цель программы: привлечение внимания общества к проблеме бронхиальной астмы, повышение уровня осведомленности населения о мерах предупреждения бронхиальной астмы, в частности, об устранимых

факторах риска, соблюдения принципов здорового питания и физической активности. Привитие навыков отказа от курения, алкоголя, соблюдения гигиенических правил, своевременного предупреждения и лечения аллергических заболеваний, приверженности к выполнению медицинских и немедицинских рекомендаций, формирование солидарной ответственности за собственное здоровье.

Задачи программы:

- сформировать приверженность к укреплению здоровья;
- информировать население о рисках заболевания бронхиальной астмой;
- повышение уровня осведомленности населения различных возрастных категорий в вопросах здоровья, в профилактике коронавирусной инфекции.

Механизм реализации. Основным элементом механизма реализации является совместная деятельность организаций, оказывающих первичную медико-санитарную помощь (далее – ПМСП), на единой методологической основе с практической реализацией данных мероприятий на региональном уровне.

Целевая группа – население РК, в т.ч.:

- дети от 3 лет до 6 лет;
- дети от 7 до 10 лет;
- дети и подростки от 11 до 14 лет;
- подростки от 15 до 17 лет;
- молодежь от 18 до 29 лет;
- взрослое население от 30 до 64 лет;
- взрослое население старше 64 лет.

Организаторы:

- Областные управления здравоохранения и гг.Нур-Султан, Алматы, Шымкент.
- Организации Первичной медико-санитарной помощи (ПМСП).
- Территориальные подразделения "Комитета санитарно-эпидемиологического контроля Министерства здравоохранения Республики Казахстан" и городов республиканского значения.

Партнеры:

- Областные управления образования и гг. Нур-Султан, Алматы, Шымкент.
- Образовательные учреждения (высшие учебные заведения, средние специальные учебные заведения, общеобразовательные школы, детские дошкольные организации).
- Предприятия и областные организации и гг. Нур-Султан, Алматы.
- Неправительственные организации (НПО).
- СМИ.
- Международные организации.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 3 до 6 лет и их родителей

а) Проведение в детских дошкольных учреждениях интерактивных игр и чтение рассказов, повышающих знание детей о пользе гигиены, с участием группы специалистов (воспитатели, врачи, средние медицинские работники) на тему: «Как чистота тела и чистота в доме помогают нам не заболеть?».

Формат мероприятия: онлайн/ офлайн.

Место проведения: детские дошкольные учреждения.

Целевая аудитория: учащиеся детских дошкольных учреждений.

Количество участников: 10-15 человек.

Форма проведения: интерактивная игра.

Цель мероприятия: выработка мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Привлекаемые специалисты: воспитатели, врачи, средние медицинские работники.

Тема: «Как чистота тела и чистота в доме помогают нам не заболеть?».

Содержание сказки: У маленького Бауыржана в комнате жили маленькие пылинки. Он часто играл с ними в комнате, они так кружили у окна и садились на полки.

- Может, пойдем, погуляем? - спрашивал Бауыржан у друзей.

- Нет, ни в коем случае, - отвечали пылинки, - ты хочешь, чтобы мы улетели?

- А может, сделаем влажную уборку?

- Ну, вот еще! Давай лучше полежим на полках, покружим по комнате!

- Мне уже тяжело дышать, давай сделаем уборку, помоем полы, — просил Бауыржан.

- Ты что? Вода холодная! Заболеешь! — отвечали пылинки.

Так проходили дни и недели. Пылинки кружили вокруг Бауыржана и подбирались к нему очень близко. Он дышал воздухом, в котором они кружили и через время стал невеселым, не хотел играть и заболел. Родители беспокоились и вызвали врача.

Врач посмотрел на мальчика, на его грязную комнату, лицо и руки и сказал: «Если Бауыржан не будет делать влажную уборку в комнате, мыть руки и соблюдать чистоту, то пыль поселится у него в легких, в носике и в других частях тела навсегда. И тогда надо будет получать кучу уколов, чтобы вылечиться. Только ежедневная влажная уборка, свежий воздух помогут ему избавиться от ужасных пылинок.

Мама подумала и решила отдать сына в детский сад, чтобы вместе с другими ребятами Бауыржан соблюдал режим дня, занимался физкультурой, гулял на свежем воздухе и вовремя кушал.

В детском саду здоровые, веселые и крепкие малыши приняли Бауыржана в свою группу, они дружно играли, делились игрушками и говорили: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!» А пылинки шептали на ухо Бауыржану: «Не играй с ними! Мы твои друзья!»

- А почему Солнце-друг? - спросил Бауыржан у детей.

-Солнце в небе ярко светит, всем дарит тепло, уничтожает вирусы и микробы, - ответили дети.

-А почему Вода – друг?

-Прохладная Вода, здоровья всем желает, она не принесёт вреда и тело закаляет.

-И воздух тоже друг? – удивленно спросил Бауыржан.

-Да, он тоже наш хороший друг. Воздух закаляет организм, дышите глубже!

А пылинки в моей комнате говорили мне все наоборот. И руки мыть не советовали, значит, они меня обманывали,- промолвил Бауыржан. - Я тоже очень хочу с вами дружить и никогда не болеть. А с пылью я больше не буду дружить. Я всё понял: Солнце, Воздух и Вода - наши лучшие друзья!!!

Теперь Бауыржан гуляет на свежем воздухе, делает зарядку, чистит зубы, умывается прохладной водой и помогает маме делать уборку. Он перестал болеть, стал крепким и здоровым. Руки и лица теперь у него всегда чистые. А пыль прогнали. Не хотели пылинки уходить от Бауыржана, они кричали, пищали, уговаривали, просили, чтобы их оставили, но Бауыржан твердо решил дружить с Водой, Солнцем и Воздухом, мыть руки перед едой, помогать маме с уборкой и быть здоровым!

б) Организация онлайн информационных сессий, мини-лекций, индивидуальных консультаций для родителей в дежурных группах детских дошкольных учреждений на тему: «Профилактика бронхиальной астмы у детей».

Формат мероприятия: онлайн - с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др.

Целевая аудитория: родители учащихся детских дошкольных учреждений.

Количество участников: 5-10 человек.

Форма проведения: информационные сессии, мини-лекции, индивидуальные консультации.

Цель мероприятия: предоставить информацию родителям о необходимости соблюдения правил гигиены, отказа от табакокурения, в том числе влияние на здоровье детей пассивного курения, рационального использования лекарственных средств. Познакомить родителей с методами гигиены, принципами правильного питания, в том числе отказ от продуктов, содержащих пищевые красители.

Привлекаемые специалисты: медицинские специалисты первичной медико-санитарной помощи, сотрудники детских дошкольных учреждений.

Информационный блок

Бронхиальная астма не является инфекционным заболеванием. Основными факторами её развития являются разнообразные аллергены, механические раздражители, климатические условия. Спровоцировать обострение способны чрезмерные физические нагрузки, стресс, сопутствующие нарушения иммунных и эндокринных функций организма. К наиболее распространённым аллергенам относится бытовая пыль. Нет

единого мнения, чем обусловлена реактивность и повышенная чувствительность бронхов, медики считают, что причиной недуга является наследственная особенность конкретного организма.

Некоторые факторы встречаются чаще остальных и способствуют развитию или провоцируют приступ бронхиальной астмы:

- бронхит на фоне воспалительного процесса инфекционного происхождения: в запущенном виде респираторное заболевание нередко приобретает хроническую форму и в ряде случаев перерождается в астму;
- побочный эффект медикаментозной терапии: в индивидуальных случаях сильнодействующие лекарственные препараты при длительном употреблении приобретают свойства аллергена;
- генетическая предрасположенность: официально бронхиальная астма не является наследственным заболеванием, тем не менее, процент больных среди носителей наследственного анамнеза втрое выше, заболевание протекает непредсказуемо и может дать о себе знать в любом возрасте;
- неблагоприятная окружающая среда: горожанин из северной страны более уязвим, чем сельский житель региона с сухим тёплым климатом;
- профессиональный риск: слизистая оболочка бронхиального дерева работников горячих цехов и помещений с загрязнённым воздухом сильнее подвержена патологическим изменениям;
- повседневные причины: частый контакт с бытовой химией, табачный дым, пылевые клещи, постоянное вдыхание микрочастиц эпителия, пера, шерсти, растительной пыльцы.

Среди факторов риска развития бронхиальной астмы, лидирующие позиции занимает бытовая пыль.

Именно родители должны приучать своего ребенка соблюдать чистоту в комнате, практиковать регулярные проветривания и частые влажные уборки. Весь комплекс мероприятий должен быть направлен на достижение одной цели – предотвращение скапливания пыли и болезнетворных бактерий в жилом помещении.

Первичная профилактика включает:

- улучшение (максимально возможное) экологической обстановки (временная или постоянная смена места проживания);
- регулярную влажную уборку помещений, необходимо в жилых помещениях (особенно в спальнях) минимизировать количество ковров, книг и мягких игрушек;
- соблюдение правил личной гигиены;
- по возможности не заводить домашних питомцев;
- использование гипоаллергенных предметов быта;
- правильное и здоровое питание, потребление качественных продуктов с минимальным использованием пищевых добавок;
- минимальное использование различных аэроаллергенов – от дезодорантов и парфюмерной продукции до освежителей воздуха;

- устранение фактора неподходящих рабочих условий.
- При нарастании симптомов бронхиальной астмы желательно сменить работу;
- своевременное лечение респираторных инфекций.

Основные симптомы и профилактика COVID-19 у детей дошкольного возраста.

Несмотря на то, что COVID-19 нарушил привычный ход жизни, очень важно, чтобы дети, включая грудных, проходили плановую вакцинацию, которая защищает их от серьезных заболеваний. Это означает, что ваши дети будут защищены и от прочих инфекционных заболеваний при возобновлении общения с другими детьми.

Вирус SARS-CoV-2 распространяется в микроскопических частицах жидкости, выделяемых больным человеком во время кашля, чихания, разговора, пения или тяжелого дыхания и попадает на слизистые носа, рта, либо глаз другого человека. Необходимо соблюдать обычные меры гигиены и защиты органов дыхания, чтобы избежать респираторной передачи инфекции. В настоящее время нет доказанных исследований о том, что вирус может передаваться через грудное молоко, поэтому рекомендуется кормить ребенка грудью, не менее одного раза в день, вытирать поверхности столешницы и поверхности, на которых меняют ребенку памперсы.

Наиболее распространенные симптомы COVID-19 легкой формы: повышение температуры тела, кашель сухой или с небольшим количеством мокроты, повышенная утомляемость. Протекание COVID-19 у детей разного возраста:

1-3 года. Инфекция обычно проявляется как легкое недомогание. Характерные симптомы COVID-19 не наблюдаются. Иногда присутствует потеря аппетита, которая проходит через 2-3 дня и никак не сказывается на общем самочувствии малыша.

3-7 лет. Дети в этом возрасте болеют около семи дней и выздоравливают без осложнений. У них может появиться осиплость голоса и легкая заложенность носа. Кашля нет, не исключены редкие чихания.

Вакцина от коронавируса не рекомендована детям до 18 лет, это связано с тем, что применение вакцины в данной возрастной группе пока не изучено. Вакцинация против COVID-19 рекомендована лицам в возрасте 18 лет и старше.

В целях профилактики рекомендуется максимально часто мыть руки, соблюдать физическую дистанцию, соблюдать правила гигиены. Необходимо ограничить количество людей, с которыми маленькие дети вступают в контакт, постарайтесь сделать так, чтобы за детьми ухаживал один человек. Лицам, ухаживающими за детьми, следует регулярно мыть руки, не пользоваться предметами, которые используют другие люди и которые контактируют со ртом, например, чашками, и не подходить к детям в случае недомогания.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей от 7 до 10 лет и их родителей:

а) Организация и проведение классного часа для учащихся начальных классов общеобразовательных школ в формате онлайн-занятия по повышению знаний о значении профилактики бронхиальной астмы на тему «Береги здоровье!».

Формат мероприятия: онлайн классный час - проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др. Администратору видеоконференции необходимо включить функцию записи занятия, сделать скриншоты экрана, указать фамилии и имена участников онлайн-занятия.

Целевая аудитория: учащиеся начальных классов общеобразовательных школ.

Количество участников: 25 человек.

Форма проведения: классный час.

Цель мероприятия: Пропагандировать здоровый образ жизни; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам; формировать здоровые установки и навыки ответственного поведения; познакомить с понятиями - укрепление здоровья, здоровое дыхание, правила гигиены, развить приверженность к здоровому образу жизни.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники.

Информационный блок

План классного часа:

Интерактивная беседа.

Дискуссия «Вредные привычки».

Тест «Сможешь ли ты устоять?»

Подведение итогов (рефлексия).

Ход классного часа:

I. Интерактивная беседа.

Классный руководитель.

- Как вы считаете, что такое привычка? (Привычка - это особенность человека, привыкать к каким-то действиям или ощущениям.)

- Какие бывают привычки? (Хорошие и плохие, вредные и полезные.)

- Какие полезные привычки вы знаете? (Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом и т. п.)

- Какие привычки вредны для человека? (Курение, пьянство, наркомания, игромания и т. п.)

Итак, сегодня мы будем говорить, как стать здоровым и счастливым, как бороться с вредными привычками.

Дискуссия «Вредные привычки».

Воспитатель. Прошли века, человечество избавилось от рабства. Но и в наши дни сохранилось добровольное рабство. В него попадают люди разных национальностей, мужчины и женщины, старики и дети. Все они добровольно становятся рабами вредных привычек.

Посмотрите на классную доску. Это Царство вредных привычек. В этом Царстве самые крупные города - это Никотин, Алкоголь, Наркотик, Азарт. Люди, которые попали к ним в плен, становятся безвольными жертвами своих вредных привычек: курения, пьянства, наркомании, игромании. Их удел нищета, болезнь, смерть. Но почему же так тянет людей в это тёмное царство? Чем же заманивают людей эти вредные привычки? Они одурманивают нас своими вкрадчивыми заклинаниями: «Всё в жизни надо попробовать», «Вокруг такая скука, нужно развлечься, расслабиться», «Смотри, какая красивая пачка, бутылка, как призывно светятся огоньки в игровых автоматах», «Все это пробуют, поддержи компанию, у тебя появится столько друзей!», «А в виртуальной игре ты можешь в один миг стать победителем!»

III. Тест «Сможешь ли ты сказать - НЕТ?»

Классный руководитель. Сможете ли вы дать отпор этим вредным привычкам или не устоите перед их натиском? Сейчас мы проведём тест, который поможет вам оценить свои силы. Любишь ли ты смотреть телевизор? Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше трёх часов ежедневно? Хотелось ли тебе попробовать закурить? Можешь ли ты весь выходной просидеть за компьютером, оставив все свои дела? Попробовал ли ты алкогольные напитки? Любишь ли ты уроки физкультуры? Если бы тебе прямо на улице незнакомец предложил сигарету взял бы ты её? Воспитатель. Теперь подсчитайте, сколько раз вы ответили на вопросы «да», и запишите полученное число.

Вы сказали «да» не больше 3 раз - вот ваш результат:

Вы умеете управлять своими желаниями. У вас сильная воля и крепкий характер. Вы умеете сказать –НЕТ!, если это приносит вред, мешает вашим планам, отношениям с родителями, учителями.

Вы сказали «да» от 4 до 6 раз – ваш результат похуже. Вам не всегда удаётся управлять своим желаниями. Не хватает силы воли. Из-за этого можно попасть в зависимость от вредных привычек.

Вы сказали «да» 7 раз - тут уже пора задуматься. Вам очень трудно справиться со своими желаниями. Вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям. Вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «нет».

Этот тест нельзя назвать серьёзным и научным, но он может показать, кому нужно работать над характером, укреплять свою волю, учиться самостоятельности.

IV. Мини – лекция «Защити себя от –COVID-19»

Для предотвращения заражения и распространения коронавирусной инфекции ВОЗ рекомендует соблюдать следующие правила:

- Чаще мойте руки с мылом.
- Держитесь подальше от мест скопления людей.
- Не трогайте грязными руками глаза, нос и рот.
- Сведите к минимуму тактильные контакты.
- Носите медицинскую маску.

- Не употребляйте в пищу сырые морепродукты и мясо.
- Ведите здоровый образ жизни.

Подведение итогов. Домашнее задание по группам

Написать мини-сочинение; нарисовать рисунки, плакаты; создать рекламу.

б) Проведение онлайн-родительского собрания в формате видеоконференции с использованием программы Zoom на тему:

«Астма! Защитить и предупредить!».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: родители учащихся начальных классов общеобразовательных школ.

Количество участников: 25-35 человек.

Форма проведения: родительское собрание.

Цель мероприятия: выработка мотивации к сохранению и укреплению здоровья, повышение знаний и навыков в профилактике бронхиальной астмы.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники.

Информационный блок

Бронхиальная астма — распространенное хроническое заболевание среди детей. Основным клиническим признаком бронхиальной астмы являются периодически возникающие приступы затрудненного дыхания или удушья, вызываемые распространенной обратимой обструкцией бронхов, связанной с бронхоспазмом, гиперсекрецией слизи и отеком слизистой оболочки. В последние годы частота заболеваемости бронхиальной астмой детей возрастает повсеместно. Специалисты объясняют это тем, что с каждым годом используется все больше искусственных материалов, средств бытовой химии, продуктов питания промышленного производства, содержащих большое количество аллергенов. Факторами риска развития бронхиальной астмы у детей являются:

— наследственная предрасположенность;

— постоянный контакт с аллергенами (продукты жизнедеятельности клещей домашней пыли, споры плесневых грибов, пыльца растений, шерсть домашних животных, птичий пух, пищевые аллергены; пассивное курение (вдыхание табачного дыма).

Факторами-провокаторами (триггерами), воздействующими на воспаленную слизистую оболочку бронхов и приводящими к развитию приступа бронхиальной астмы у детей, являются:

— острые респираторные вирусные инфекции;

— загрязняющие воздух вещества, например, оксид серы или азота; β -адреноблокаторы;

— нестероидные противовоспалительные средства (аспирин, анальгин, парацетамол, нурофен и т. д.);

- резкие запахи;
- значительная физическая нагрузка;
- синусит;
- вдыхание холодного воздуха;
- желудочно-пищеводный рефлюкс.

Как определить, болеет ли ребенок астмой или нет:

- кашляет сухо, приступами, причем приступы кашля возникают и усиливаются резкими скачками, ночью или утром сразу после сна;
- дышит со свистом;
- со стороны видно, что ребенку трудно дышать в течение длительного промежутка времени;
- часто жалуется на то, что «давит в груди»;
- кашляет и задыхается после того, как погладил кошку или та просто прошла мимо;
- кашляет и задыхается, когда добирается до запыленных книг или пыльных углов;
- не кашляет на улице зимой, но кашляет и задыхается в период цветения растений, с весны до осени;
- кашляет и задыхается после активных игр и сильного возбуждения.

Профилактика бронхиальной астмы у детей:

- грудное вскармливание на протяжении первого года жизни;
- постепенное введение прикорма в строгом соответствии с возрастом ребенка;
- своевременное активное лечение заболеваний органов дыхания;
- поддержание жилища в чистоте (влажные уборки, отказ от ковров и мягких игрушек);
- отказ от содержания домашних животных (при их наличии тщательное соблюдение правил гигиены);
- недопущение вдыхания детьми табачного дыма (пассивного курения);
- регулярные занятия спортом;
- ежегодный отдых на морском побережье или в горах.

При первых признаках болезни обратитесь к врачу. Самолечение опасно для здоровья!

Основные шаги по профилактике коронавирусной инфекции:

- при посещении общественных мест (магазины, транспорт и др.) обязательно используйте медицинские одноразовые или гигиенические многоразовые маски и соблюдайте социальную дистанцию 1,5 - 2 метра;
- не касайтесь грязными руками глаз, лица и рта;
- избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа);
- тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы и контактов с людьми, дезинфицируйте гаджеты и рабочие поверхности;
- дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь;

- ограничьте по возможности при приветствии телесные объятия и рукопожатия;
- пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

Что касается вакцинации от коронавируса, детям до 18 лет не рекомендуется, это связано с тем, что применение вакцины в данной возрастной группе пока не изучено. Вакцинация против COVID-19 рекомендована лицам в возрасте 18 лет и старше.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для детей и подростков от 11 до 14 лет

а) Организация и проведение классного часа- тренинга «Дыши свободно!» в формате онлайн-занятия по профилактике бронхиальной астмы и правилах гигиены.

Формат мероприятия: онлайн классный час - проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др.

Целевая аудитория: учащиеся средних классов общеобразовательных школ.
Количество участников: 25-35 человек.

Форма проведения: классный час.

Цель мероприятия: обучить правилам гигиены, упражнениям, закаливающим организм и предупреждающим развитие бронхиальной астмы.

Приглашаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники.

Информационный блок:

Классный час- тренинг «Дыши свободно!»

Цель: воспитание ответственного отношения к своему здоровью

Задачи: способствовать снижению распространенности табачной зависимости среди подростков, профилактика табакокурения, профилактика бронхиальной астмы.

«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людской, если бы люди перестали одурманивать и отравлять себя водкой, вином, табаком и опиумом», - писал Л.Н. Толстой

О том, как вреден табак, знали давно. Видели, что курильщиков мучает надсадный кашель, знали, что в накуренном помещении трудно дышать, что табак мешает умственной работе. опыты показали, что животные гибнут под действием никотина. Тогда и родилась фраза «Капля никотина убивает лошадь». Если быть точным, то капель никотина можно убить не одну, а целых три лошади. - Но курильщики только посмеиваются: « Я крепче лошади, сколько никотина употребил и жив!» , « Табачная смола остаётся на фильтре!».

Так ли это? Нет такого органа, который бы не поражался табаком!

Сердце курящего делает в сутки на 15000 сокращений больше, а питание организма кислородом и другими необходимыми веществами происходит хуже, т.к. под влиянием табака кровеносные сосуды у подростка сужаются.

Вот почему у курящих подростков слабеет память, снижается успеваемость в школе.

Действие табака на организм девочки: «вянет» кожа, быстро сипнет голос. При курении першит в горле, учащённо бьётся сердце, во рту появляется противный вкус. Все эти неприятные ощущения, связанные с первой сигаретой, не случайны. Это защитная реакция нашего организма и надо ею воспользоваться – отказаться от следующей сигареты! Пока не наступил час, когда сделать это будет не так легко.

Тренинг « Два пути будущего»

Что будет, если изображённый на листе ватмана человек: Будет курить?/ Не будет курить?

Учащиеся участвуют в выполнении тренинговых упражнений.

Ребята, Вы знаете, что такое астма? Это самая распространенная болезнь среди детей. Как бороться с астмой у детей? По данным статистики каждый десятый ребенок болен астмой. Астма - это болезнь, сопровождающаяся приступами удушья. Причины ее возникновения - воспаление слизистой оболочки бронхов, которые становятся очень чувствительными и начинают отекать и сужаться под воздействием различных аллергенов и раздражающих веществ. Затрудняется доступ воздуха в легкие, клетки дыхательных путей начинают вырабатывать больше слизи, что тоже способствует сужению просвета дыхательных путей. Чаще всего астма встречается у мальчиков.

Симптомы, характерные для астмы:

- приступ кашля и нехватка воздуха;
- постоянный кашель, который усиливается по ночам и мешает уснуть;
- чувство заложенности и сдавливания в области грудной клетки;
- затрудненное, учащенное и громкое дыхание;
- одышка во время сна или физической активности.

Всем известно, что лучше болезнь предотвратить, чем потом годами избавляться от нее. Поэтому профилактика бронхиальной астмы у детей – это четкий распорядок не только режима питания и определение рациона питания, но и движение, и физические нагрузки, которые будут способствовать работе легких и бронхов. Закаливание также относится к профилактическим методам предотвращения заболевания. Стоит каждое утро проводить водные процедуры – сначала комнатной температуры, с понижением градуса до холодного состояния воды. Соблюдения режима дня – также основа правильного развития организма ребенка и исключения его переутомляемости. Следует также избегать стрессов, быстро успокаивать малыша при любых проявлениях негативных реакций. Частые прогулки даже в пасмурные дни также будут способствовать укреплению иммунитета и хорошей работе дыхательной системы.

- Узнали ли вы что-нибудь новое, научились ли чему?

- Спасибо за внимание! Не приобретайте вредных привычек! Дышите свободно!

б) Организация в онлайн режиме конкурса рисунков, фотоконкурса с размещением работ в социальных сетях под девизом «Защити себя и близких от Бронхиальной астмы/ COVID-19».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием онлайн мессенджеров (Whats App, Telegram или др.) и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.).

Целевая аудитория: учащиеся средних классов общеобразовательных школ.

Количество участников: 10-15 человек.

Форма проведения: конкурс.

Цель мероприятия: выработка мотивации к сохранению и укреплению здоровья, профилактика бронхиальной астмы/COVID-19.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, педагоги.

Алгоритм проведения конкурса: Рисунки и фотографии могут быть направлены участниками конкурса через онлайн мессенджеры (Whats App, Telegram или др.) или могут быть представлены как ссылки на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.). Специально созданное жюри оценивает работы и определяет победителей.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для подростков от 15 до 17 лет

а) Проведение лекций в онлайн режиме на тему «Скажи «НЕТ! Сохрани свое здоровье!», с участием школьников и привлечением специалистов ПМСП, молодежных центров здоровья.

Формат мероприятия: онлайн, проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др.

Целевая аудитория: учащиеся старших классов общеобразовательных школ, студенты средне специальных учебных заведений.

Количество участников: 20-30 человек.

Форма проведения: лекция

Цель мероприятия: развить навыки уверенного отказа от табакокурения и других психоактивных веществ, профилактика бронхиальной астмы/COVID-19

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, психологи, специалисты ПМСП, молодежных центров здоровья (далее МЦЗ).

Информационный блок

Преподаватель: Вы можете привести примеры, когда кто-то предлагал покурить Вам или Вашим друзьям и близким. Человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства, потому что не смог противостоять давлению окружающих, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди

Мини – лекция «Бронхиальная астма: меры профилактики»

Ежегодно Всемирный день астмы отмечается по инициативе «Глобальной инициативы против астмы» (Global Initiative for Asthma), в целях привлечения внимания общественности к данной проблеме.

Бронхиальная астма (БА) является одним из наиболее распространенных хронических заболеваний и актуальной проблемой здравоохранения.

Следует отметить, что астма является самым распространенным хроническим заболеванием среди детей.

Развитие астмы тесно связано с воздействием генетических и внешнесредовых (экологических) факторов. Знание различных факторов; риска бронхиальной астмы может способствовать ее профилактике. Среди многочисленных факторов, повышающих вероятность развития бронхиальной астмы выделяют неуправляемые (наследственные и биологические) и управляемые (поддающиеся коррекции - образ жизни семьи). Начало заболевания у детей в большинстве случаев связано с респираторными заболеваниями, экспозицией различных аллергенов и ксенобиотиков.

Внешние аллергены и аллергены помещений могут являться причиной обострений астмы, согласно некоторым исследованиям, сенсибилизация одним из таких агентов, как клещи домашней пыли, плесневый гриб *Aspergillus*, перхоть кошек и собак, является независимым фактором риска возникновения астмоподобных симптомов у детей до 3 лет. Среди детей, выросших в сельской местности, заболеваемость БА распространена не так широко, что может быть связано с наличием эндотоксинов в этой среде.

Существует сложная взаимосвязь между атопией и вирусными инфекциями: атопия может влиять на реактивность нижних дыхательных путей в условиях вирусной нагрузки, в свою очередь вирусы могут оказывать влияние на развитие аллергической сенсибилизации; при одновременном контакте организма человека с аллергенами и вирусами наблюдается их комплексное взаимодействие.

Табакокурение при БА ассоциируется с быстро прогрессирующим ухудшением функции легких, более тяжелым течением заболевания, снижением эффективности ингаляционных и системных глюкокортикостероидов, а также ограничением возможностей контроля над астмой. Контакт с табачным дымом в пренатальном периоде и после рождения является фактором риска развития астмоподобных симптомов в раннем детстве. Изучение функции легких у новорожденных непосредственно после рождения показало, что курение матери во время беременности оказывает негативное влияние на развитие легких детей. Кроме того, дети курящих матерей в 4 раза больше подвержены риску возникновения эпизодов свистящего дыхания в течение первого года жизни. Пассивное курение матери повышает риск возникновения заболеваний нижних дыхательных путей у детей.

Для того, чтобы максимально снизить риск возникновения и развития этого распространенного и социально значимого заболевания необходимо осуществление профилактических вмешательств, следующего характера:

проведение обучающих мероприятий, как на групповом, так и на индивидуальном уровне, формирование навыков здорового образа жизни, включая соблюдение режима дня, здорового питания, достаточной физической активности, отказа от употребления табака, алкоголя, повышение осведомлённости о рациональном использовании лекарственных средств.

Плакат «Правила уверенного отказа от табака».

Преподаватель: Прочитаем правила и обсудим их.

1. Если хотите в чем-либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы - так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Слевая игра

Обучающиеся объединяются в группы. Каждой группе раздаются карточки с приемами предложения покурить и со способами отказа. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточки с одним из приемов, читает его вслух. Затем предлагает соседу справа прочитать ответ. Каждому приему предложения покурить соответствует два ответа с отказом.

Вывод: существует много эффективных способов говорить «НЕТ» и защитить себя от бронхиальной астмы в том числе!!!.

б) Организация онлайн-конкурса на лучшее сочинение, эссе на тему «Дышу легко и свободно!».

Формат мероприятия: онлайн - проводится с использованием онлайн мессенджеров (Whats App, Telegram или др.) и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.).

Целевая аудитория: учащиеся старших классов общеобразовательных школ, студенты средне специальных учебных заведений.

Количество участников: 10-15 человек.

Форма проведения: конкурс.

Цель мероприятия: повышение уровня осведомленности об основных мерах предупреждения бронхиальной астмы и табакокурения

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, педагоги.

Алгоритм проведения конкурса: Работы для участия в конкурсе могут быть направлены участниками конкурса через онлайн мессенджеры (Whats App, Telegram или др.) или могут быть представлены как ссылки на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram, В Контакте и т.д.). Специально созданное жюри оценивает работы и определяет победителей.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для молодежи от 18 до 29 лет

а) Создание информационного блока в пространстве онлайн мессенджеров (Whats App, Telegram или др.) на темы «Табакокурение: ЗА и ПРОТИВ», «Бесконтрольный прием лекарственных препаратов – риск Бронхиальной астмы» среди студентов высших учебных заведений с участием профессорско-преподавательского состава.

Формат мероприятия: онлайн

Целевая аудитория: студенты разных групп высших учебных заведений.

Количество участников: 30-50

Форма проведения: обмен информацией, дискуссия, дебаты по средству информационного блока.

Цель мероприятия: привлечение внимания студентов к проблеме бронхиальной астмы, повышение уровня осведомленности об основных мерах предупреждения бронхиальной астмы и табакокурения.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, профессорско-преподавательский состав, специалисты ПМСП и молодежных центров здоровья.

Тема: Табакокурение: ЗА и ПРОТИВ», «Бесконтрольный прием лекарственных препаратов – риск бронхиальной астмы»

Организация информационного блока: данный блок ведется посредством создания временных тематических групп, посвященных мероприятию, которые могут проводиться в рамках одного или нескольких групп, факультетов. Администратором тематических чатов направляются информационно-образовательные материалы по вопросам профилактики бронхиальной астмы и табакокурения.

Информационно-образовательные материалы могут быть представлены в различных форматах: в виде ссылок на полезные страницы сайтов и социальных сетей (Facebook, Instagram и т.д.) Всемирной организации здравоохранения, министерства и управлений здравоохранения РК, организаций здравоохранения по заявленной теме, а также в виде памяток, инфографик, листовок, брошюр, видеороликов, касающихся вопросов профилактики бронхиальной астмы и табакокурения.

Содержание: в рамках чатов могут проводиться дискуссии, задаваться вопросы по теме, кроме того, обучающиеся могут выкладывать информацию о том, какие действия они предпринимают для сохранения своего здоровья.

Как обезопасить себя и окружающих от COVID-19? Держитесь от людей на расстоянии как минимум 1 метра, особенно если у них кашель, насморк и повышенная температура. При нахождении внутри помещения необходимо соблюдать дополнительную дистанцию. Чем на большем расстоянии вы остаетесь, тем безопаснее. Выработайте привычку носить маску в общественных местах.

Основные правила ношения масок:

- проведите гигиеническую обработку рук перед тем, как надеть или снять маску;
- наденьте маску так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

Какой вид маски подойдет в различных ситуациях, в зависимости от риска заражения вирусом в районе вашего проживания, месте нахождения или рода ваших занятий? В случае, если вы не относитесь к одной из групп риска, носите тканевую маску. Это особенно важно при невозможности соблюдения безопасной дистанции, в частности в закрытых и плохо вентилируемых людных местах.

б) Проведение онлайн-телеконференций для профессорско-преподавательского состава средне-специальных и высших учебных заведений в онлайн режиме на тему «Разоблачение заблуждений об астме».

Формат мероприятия: онлайн, проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: профессорско-преподавательский состав средне-специальных и высших учебных заведений.

Количество участников: 20-30 человек.

Форма проведения: онлайн-телеконференция.

Цель мероприятия: привлечение внимания общества к проблеме бронхиальной астмы, повышение уровня осведомленности населения об основных мерах предупреждения бронхиальной астмы, в частности, об устранимых факторах риска, соблюдения принципов здорового питания и физической активности.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, специалисты ПМСП.

Информационный блок

Бронхиальная астма является одним из наиболее распространенных хронических заболеваний, от которого страдают 5% взрослого и 10% детского населения. Многие столетия ученые пытались изучить причину этой болезни и только в 20 веке было установлено, что причиной астмы является аллергическая реакция, локальное воспаление бронхов в ответ на внешний раздражитель (химический, биологический, физический). Аллергическая бронхиальная астма обычно развивается в детском и молодом возрасте. К самым частым аллергенам относятся пыльца, плесневые грибы, тараканы, домашняя пыль и эпидермис (внешний слой кожи) животных, особенно кошек. Лекарственные средства служат причиной примерно 10% приступов бронхиальной астмы. Самый частый вид лекарственной астмы — аспириновая астма. Непереносимость аспирина и других нестероидных противовоспалительных средств обычно развивается в 20—30 лет. Основные жалобы — одышка (ощущение удушья, нехватки воздуха), кашель, свистящее дыхание. Кашель иногда бывает единственной жалобой, тогда подтвердить диагноз помогает исчезновение или ослабление его после назначения бронходилататоров

(средств, расширяющих бронхи). Бронхиальная астма – это заболевание, которое не следует игнорировать или относиться к нему без должного внимания. Хотя способа окончательного излечения от бронхиальной астмы нет, существующие сегодня виды лечения позволяют большинству пациентов вести нормальную повседневную жизнь. Подобное состояние сопровождает пациента всю жизнь, а астматические приступы могут случаться в любое время. Поэтому пациентам важно понимать принцип действия принимаемых лекарств и правильно их использовать. Когда пациент, страдающий бронхиальной астмой, контактирует с триггером (неблагоприятным фактором внешней среды - например, вирусной инфекцией, пылью, дымом), воспаление, отечность и спазм дыхательных путей, а также образование в них слизи усиливаются. Эти реакции приводят к раздражению и сужению дыхательных путей, что затрудняет дыхание. Не существует единственной причины возникновения бронхиальной астмы, но некоторые факторы (генетические и внешние) могут повысить вероятность ее развития. Пациенты, страдающие бронхиальной астмой, отмечают рецидивирующие эпизоды свистящих хрипов, одышки, чувства сдавленности грудной клетки и кашля. Для купирования этих симптомов используют препараты, быстро расширяющие бронхи, – бронхолитики короткого действия. На фоне этого могут возникать периоды более тяжелого и стойкого ухудшения симптомов, то есть обострения бронхиальной астмы. Рецидивирующие симптомы бронхиальной астмы часто вызывают бессонницу, утомляемость в дневное время, снижение уровня активности, вынуждают не выходить на работу или пропускать учебу. Контроль над течением бронхиальной астмы – это конечная цель терапии, состояние, при котором течение заболевания остается стабильным на протяжении длительного времени (отсутствуют приступы удушья и их эквиваленты в дневное и ночное время, нет потребности в короткодействующих бронхолитиках для купирования симптомов, в ограничениях повседневной активности, не снижены показатели функции внешнего дыхания (ФВД). При появлении у вас приступов удушья, постоянного кашля не занимайтесь самолечением – обратитесь к врачу и пройдите обследование. Важно помнить, что бронхиальная астма – заболевание, которое необходимо постоянно контролировать. Для этого нужно иметь под рукой ингалятор с бронхолитиком, который используется при приступах, и проводить лечение в спокойные периоды, когда симптомов заболевания нет. Такая терапия направлена на устранение воспаления в дыхательных путях. Также важно выявить первопричину приступов и по возможности устранить ее: избегать контакта с аллергенами, пролечить инфекцию дыхательных путей, скорректировать лечение нестероидными противовоспалительными препаратами. Больные бронхиальной астмой должны всегда помнить, что эту болезнь нельзя полностью вылечить, а можно лишь добиться длительной и стойкой ремиссии (ослабления заболевания). Поддержание нормальной вентиляционной функции легких, обеспечение максимально

возможного качества жизни и предотвращения ранней инвалидности больного можно достичь только при желании, активном и грамотном участии самого больного в процессе лечения, в тесном взаимодействии с лечащим врачом.

Профилактика коронавирусной инфекции.

В Казахстане с 1 февраля 2021 года от коронавирусной инфекции (COVID-19) вакцинируют медицинских работников инфекционных больниц, скорой медицинской помощи, отделений реанимации, ПМСП, приемных поксев, сотрудников санэпидслужбы. Вакцинация против COVID-19 рекомендована лицам в возрасте 18 лет и старше. Вакцина от коронавируса запрещена в следующих случаях: гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или вакцины, содержащей аналогичные компоненты; тяжелые аллергические реакции в анамнезе; беременность и период грудного вскармливания; возраст до 18 лет (в связи с отсутствием данных об эффективности и безопасности). Переболевшие коронавирусом могут пройти иммунизацию не ранее чем через 6 месяцев после выздоровления. Массовая вакцинация осуществляется с 1 марта 2021 года, и до конца года должна охватить педагогов общеобразовательных школ, вузов, работников медицинских служб, педагогов школ-интернатов, детских дошкольных учреждений, студентов, а также лиц с хроническими заболеваниями.

в) Организация онлайн конкурса на лучший видеоролик на тему: «Мы контролируем бронхиальную астму!»

Цель: подготовить и прислать короткое видео, в котором представлены модели поведения человека направленные на профилактику бронхиальной астмы, пропаганду физической активности, развеять мифы и заблуждения, неправильное представление об астме, Продолжительность видео не должна превышать 15 секунд. Отправьте видео в формате mp4 и убедитесь, что заш телефон повернут горизонтально (горизонтально). Видео будут размещены в различных социальных сетях. Необходимо предварительно получить соответствующее согласие пациента, прежде чем публиковать какие-либо видео с пациентами. Видео должны быть присланы по адресам, которые будут указаны региональными центрами формирования здорового образа жизни, организациями ПМСП.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для взрослого населения от 30 до 64 лет

а) Проведение онлайн общественных конференций для повышения уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья на тему «Разоблачение заблуждений об астме», с привлечением представителей медицинской общественности, политических и общественных деятелей, активистов, религиозных лидеров, НПО и СМИ.

Формат мероприятия: онлайн, проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: взрослое население.

Количество участников: 15-20 человек.

Форма проведения: онлайн конференция

Цель мероприятия: повышение уровня осведомленности целевой группы об основных мерах предупреждения бронхиальной астмы, в частности, об устранимых факторах риска.

Привлекаемые специалисты: представители медицинской общественности, политические и общественные деятели, активисты, религиозные лидеры, НПО и СМИ.

Информационный блок

Астма относится к числу наиболее серьезных неинфекционных заболеваний современной цивилизации.

Особое беспокойство вызывает тот факт, что астма - это самая распространенная хроническая болезнь среди детей.

Астма — это хроническая болезнь, для которой характерны периодически повторяющиеся приступы удушья и свистящего дыхания, тяжесть и частота которых варьируются у разных людей. У людей, страдающих астмой, симптомы могут наступать несколько раз в день или в неделю, у некоторых людей приступы случаются во время физической активности или ночью.

Факты об астме:

- Астма является наиболее распространенным хроническим заболеванием у детей. Большинство случаев смерти происходит среди пожилых людей.
- Астма является проблемой общественного здравоохранения не только для стран с высоким уровнем дохода; ею болеют во всех странах, независимо от уровня их развития. Большинство случаев смерти, связанных с астмой, происходит в странах с низким и средне-низким уровнем дохода.
- Недостаточный уровень диагностики и лечения астмы создает значительное бремя для отдельных лиц и семей и часто ограничивает деятельность людей на протяжении всей их жизни.

Основополагающие причины астмы полностью не выяснены. Самыми значительными факторами риска развития астмы являются генетическая предрасположенность в сочетании с вдыхаемыми веществами и частицами, которые находятся в окружающей среде и могут провоцировать аллергические реакции или раздражать воздушные пути. Это такие вещества и частицы, как:

- аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, коврах и мягкой мебели, загрязнение воздуха и перхоть животных);
- аллергены вне помещений (такие как цветочная пыльца и плесень);

- табачный дым;
- химические раздражающие вещества на рабочих местах;
- загрязнение воздуха.

Другие провоцирующие факторы включают холодный воздух, крайнее эмоциональное возбуждение, такое как гнев или страх, и физические упражнения. Астму могут спровоцировать и некоторые лечебные средства, такие как аспирин и другие нестероидные противовоспалительные лекарства, а также бета-блокаторы (используемые для лечения гипертонии, болезней сердца и мигрени).

Уменьшение бремени астмы. Несмотря на то, что астму нельзя излечить, надлежащее ведение пациентов позволяет им держать болезнь под контролем и вести жизнь хорошего качества. Для облегчения симптомов используются препараты краткосрочного действия. Для контроля прогрессирующей тяжелой астмы, уменьшения числа приступов болезни и сокращения смертности необходимы лекарственные препараты, такие как ингаляционные кортикостероиды.

Люди с устойчивыми симптомами должны ежедневно принимать лекарства длительного действия для контроля лежащего в основе болезни воспаления и предотвращения симптомов и приступов. Недостаточный доступ к лекарствам и услугам медицинской помощи является серьезным препятствием для успешного контроля заболевания во многих учреждениях.

Лекарства не являются единственным способом борьбы с астмой. Также важно избегать контактов с веществами, провоцирующими астму, — стимуляторами, раздражающими дыхательные пути и приводящими к их воспалению. При медицинской поддержке каждый пациент с астмой должен узнать, каких провоцирующих веществ он должен избегать.

Стратегия ВОЗ в области профилактики астмы и борьбы с ней. ВОЗ признает, что астма является одной из важнейших проблем общественного здравоохранения. Организация играет роль координатора международных усилий в борьбе против этой болезни. Целью ее стратегии является поддержка государств-членов в их усилиях, направленных на сокращение числа случаев инвалидности и преждевременной смерти, связанных с астмой. Целями программы ВОЗ являются:

- обеспечение доступа к затратноэффективным медико-санитарным мероприятиям, в том числе к лекарственным средствам, повышение стандартов и доступности медицинской помощи на различных уровнях системы здравоохранения;
- осуществление эпиднадзора в целях определения масштаба распространения астмы, анализа ее детерминант и мониторинга тенденций с угором на малообеспеченные и ущемленные группы населения;
- первичная профилактика для снижения уровня воздействия распространенных факторов риска, в частности табачного дыма, частых инфекций нижних дыхательных путей в детстве и загрязнения воздуха (внутри помещений, на улице и на рабочих местах).

б) Проведение онлайн вебинара на тему «Почему людям важно вакцинироваться от коронавируса?» с участием политических и общественных деятелей, активистов, религиозных лидеров и НПО районов и областей по вопросам формирования здорового образа жизни.

Формат мероприятия: вебинар, проводится с использованием специальных площадок для видеоконференций, таких как Zoom, Cisco Webex Meetings, Skype и др., с указанием фамилий участников видеоконференции.

Целевая аудитория: взрослое население.

Количество участников: 10-15 человек.

Форма проведения: онлайн-конференция.

Цель мероприятия: выработка мотивации к сохранению и укреплению здоровья через вакцинацию.

Привлекаемые специалисты: специалисты по вопросам формирования здорового образа жизни, неправительственные организации.

Информационный блок

«Почему людям важно вакцинироваться от коронавируса?»

В Казахстане с 1 февраля 2021 года от коронавирусной инфекции (COVID-19) вакцинируют медицинских работников инфекционных больниц, скорой медицинской помощи, отделений реанимации, ПМСП, приемных покоев, сотрудников санэпидслужбы. Вакцинация против COVID-19 рекомендована лицам в возрасте 18 лет и старше.

Что нужно знать перед вакцинацией от коронавируса? Все существующие на данный момент вакцины от ковида – двухфазные, то есть для максимальной защиты требуется введение второй дозы.

Как работает вакцина от COVID-19? Когда иммунитет впервые знакомится с вакциной, он запускает работу двух видов иммунных клеток: В и Т-типа.

Как себя вести после первой прививки от коронавируса? На этот счет ученые дают четкую инструкцию: после первой дозы вакцины придется соблюдать все меры предосторожности – то есть вести себя так, как будто не прививались. Это необходимые меры, потому что, во-первых, нет надежных доказательств, что одна доза обладает достаточным воздействием на иммунную систему, а во-вторых, даже полная вакцинация не может на 100% предотвратить заражение и передачу вируса.

Эффективность вакцин главным образом оценивается по их способности предотвращать тяжелые симптомы. А как мы знаем, COVID-19 может протекать бессимптомно, при этом человек заразен и опасен для окружающих.

К сожалению, ни одна вакцина не может дать стопроцентной гарантии от заражения, хотя и существенно снижает риски. Грамотная вакцинация способна натренировать иммунную систему реагировать на вирус должным образом. Поэтому, даже если заражение все же произойдет, болезнь пройдет в значительно более легкой форме, а вероятнее всего – бессимптомно.

Однако нельзя забывать, что бессимптомные пациенты могут быть переносчиками инфекции. Поэтому, чтобы защитить непривитых

окружающих вас людей, необходимо продолжать соблюдать социальное дистанцирование и носить маски даже после вакцинации.

Абсолютными противопоказаниями для вакцинации от коронавируса остаются возраст до 18 лет, беременность и период лактации, индивидуальная непереносимость компонентов вакцины, обострение хронических заболеваний, острые инфекционные заболевания. Переболевшие коронавирусом могут пройти иммунизацию не ранее чем через 6 месяцев после выздоровления. Коронавирусная инфекция особенно опасна для пациентов с хроническими респираторными заболеваниями, в том числе больных астмой. Вирусные заболевания и развитие COVID-19 могут усугубить симптомы астмы и значительно ухудшить здоровье пациентов. Вирус поражает легкие, которые являются «ахиллесовой пятой» астматиков и аллергиков. Если человек, страдающий астмой, заразится SARS-CoV-2, то у него повышается риск тяжелой формы протекания COVID-19 и очень малые шансы на выздоровление.

Как переносят коронавирус пациенты с БА?

Астма — это воспалительный процесс в дыхательных путях. Воспаление в первую очередь влияет на бронхи, что вызывает одышку, хрипы, кашель, ощущение сдавливания в груди. Коронавирус после попадания в организм разрушает легочную ткань, повреждает альвеолы.

Как минимизировать риск коронавирусной инфекции для пациентов с БА?

Когда вы выходите из дома, держитесь подальше от других людей.

Старайтесь не ходить в места, где может быть скопление народа. Когда вам нужно сделать покупки, придерживайтесь дистанции 2 метра.

Чаще мойте руки с мылом или применяйте обеззараживающее средство на спиртовой основе.

Избегайте поездок в общественном транспорте.

Оставайтесь целый день дома, если это возможно.

Рекомендуемые профилактические мероприятия для взрослого населения старше 64 лет

а) Проведение информационно-консультационных мероприятий специалистами ПМСП в оффлайн режиме в рамках Дня открытых дверей на следующую тему: «Профилактика бронхиальной астмы», «Разоблачение заблуждений об астме».

Формат мероприятия: оффлайн.

Целевая аудитория: население старше 64 лет.

Количество участников: 5-10 человек.

Форма проведения: информационно-консультационные мероприятия в Школах здоровья в ПМСП.

Цель мероприятия: повышение уровня осведомленности целевой группы об основных мерах предупреждения бронхиальной астмы, в частности, об устранимых факторах риска.

Привлекаемые специалисты: врачи, средние медицинские работники, специалисты ПМСП.

Содержание: Пожилые люди уделяют большое внимание своему здоровью и гораздо чаще, чем молодые задаются вопросом: как сделать так, чтобы всегда в любом возрасте чувствовать себя здоровым, молодым, активным, не потерять интереса к жизни? Основной принцип долголетия – это оздоровление тела, души и духа. Увеличение уровня продолжительности жизни возможно при сочетании правильного образа жизни, разумного чередования труда и отдыха, здоровой пищи, интересных занятий, новых встреч.

Астма является хроническим заболеванием, для которого характерны периодически повторяющиеся приступы удушья и свистящего дыхания, тяжесть и частота которых варьируются у разных людей. У людей, страдающих астмой, симптомы могут наступать несколько раз в день или в неделю, а у некоторых людей состояние может ухудшаться во время физической активности или ночью.

Некоторые причины, провоцирующие приступы болезни, являются общими для всех людей с астмой, а другие носят более индивидуальный характер. Несмотря на то, что основополагающие причины астмы полностью еще не выяснены, известно, что самыми значительными факторами риска развития астмы являются вдыхаемые провоцирующие вещества, в том числе:

- аллергены внутри помещений (например, клещи домашней пыли в постельных принадлежностях, ковры и мягкая мебель, загрязнение воздуха и шерсть и перхоть домашних животных);
- аллергены вне помещений (такие как цветочная пыльца и плесень);
- табачный дым;
- химические раздражающие вещества на рабочих местах

Другие провоцирующие факторы включают холодный воздух, крайнее эмоциональное возбуждение, такое как гнев или страх, и физические упражнения. У некоторых людей астму могут спровоцировать и некоторые лекарственные средства, такие как аспирин и другие нестероидные противовоспалительные лекарства, а также бета-блокаторы (используемые для лечения гипертонии, болезней сердца и мигрени). Урбанизацию также связывают с растущей распространенностью астмы, однако точный характер этой связи неизвестен.

Неосведомленность больных о своей патологии, отсутствие навыков самоконтроля, неумение правильно пользоваться лекарствами, являются

серьезными препятствиями для успешного преодоления болезни, что выражается в учащении обострений, госпитализаций, вызовов скорой помощи и приводит к снижению качества жизни и удорожанию лечения.

Для повышения эффективности лечения БА рекомендуется обучение в Школе здоровья по профилактике бронхиальной астмы. Основным предназначением Школы здоровья является обучение пациентов способности самостоятельно контролировать свое состояние под наблюдением медицинского работника. Обучение пациента подразумевает установление партнерства между ним и медицинским работником в условиях постоянной проверки и обновления знаний.

Задачи школы здоровья для пациентов с бронхиальной астмой:

- Дать пациенту представление о его заболевании, рассказать о возможностях лечения бронхиальной астмы.
- Дать возможность пациенту оценить тяжесть своего состояния и адекватность противоастматического лечения.
- Научить пациента самостоятельно распознавать приближающееся ухудшение в течении астмы и предотвращать его.
- Научить пациента приемам самопомощи при развившемся приступе астмы.
- Объяснить назначение таких приборов индивидуального пользования, как спейсер и пикфлоуметр, ингалятор, небулайзер.
- В практической части занятий обучить пациентов правильной технике ингаляции, использования пикфлоуметра, спейсера.

б) Организовать и провести оффлайн мероприятия в рамках деятельности Школ здоровья по профилактике поведенческих факторов риска, с целью информирования участников о значимости профилактики инфекционных заболеваний для людей старшего возраста с привлечением профильных специалистов: медицинских работников, психологов, соцработников, инструкторов ЛФК с учетом эпидемиологической ситуации (в том числе соблюдение социальной дистанции, рассадка слушателей в шахматном порядке, наличие костюмов СИЗ у специалистов)

Информационный блок

Новая коронавирусная инфекция (COVID-19) особенно опасна для пожилых людей. С целью сохранения здоровья лицам старше 60 лет необходимо соблюдать простые правила:

- реже посещать общественные места, меньше пользоваться общественным транспортом;
- надевать маску и перчатки в транспорте, магазинах, банке, МФЦ;
- по возможности не посещать магазины и аптеки, а покупать продукты и лекарства с помощью родственников;

- мыть руки с мылом, особенно после посещения объектов торговли;
- не прикасаться к лицу грязными руками;
- прикрывать рот салфетками при кашле и чихании;
- в доме дезинфицировать все поверхности, к которым часто прикасаетесь;
- при недомогании или повышении температуры вызывать врача на дом.

Для сохранения психического здоровья рекомендуется:

- Поддерживать регулярные контакты с близкими, например, по телефону, электронной почте, в социальных сетях или по видеосвязи
- Стараться по возможности придерживаться привычного распорядка дня и режима приема пищи, сна и не бросайте любимые занятия.
- Найти информацию о простых ежедневных физических упражнениях, которые вы можете делать во время карантина, чтобы сохранять подвижность и поддерживать физическую форму.
- Узнать о возможностях получения практической помощи, например, услугах такси, доставки еды на дом или предоставления медицинской помощи. Убедитесь, что у вас есть запас регулярно принимаемых вами медикаментов, который хватит по меньшей мере на месяц. При необходимости обратитесь за помощью к членам семьи, друзьям или соседям.

В Казахстане с 1 февраля 2021 года от коронавирусной инфекции (COVID-19) вакцинируют медицинских работников инфекционных больниц, скорой медицинской помощи, отделений реанимации, ПМСП, приемных покоев, сотрудников санэпидслужбы. Вакцинация против COVID-19 рекомендована лицам в возрасте 18 лет и старше.

Кто может делать прививку? На данный момент от коронавируса могут привиться люди от 18 лет.

Противопоказания:

- гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или вакцины, содержащей аналогичные компоненты;
- тяжелые аллергические реакции в анамнезе;
- острые инфекционные и неинфекционные заболевания;
- обострение хронических заболеваний (вакцинацию проводят через 2-4 недели после выздоровления или ремиссии);
- Беременность и период грудного вскармливания.

Переболевшие коронавирусом могут пройти иммунизацию не ранее чем через 6 месяцев после выздоровления.

Медиа-мероприятия:

Цель: повышение информированности населения и медицинских работников, привлечение внимания общественности к проблеме бронхиальной астмы, повышение уровня осведомленности населения об основных мерах предупреждения бронхиальной астмы, в частности, об устранимых факторах риска, с акцентом на солидарную ответственность родителей на государственном и русском языках.

Форма проведения мероприятий:

- размещение пресс-релиза на интернет - ресурсах УОЗ областей, гг.Нур-Султан, Алматы, Шымкент, медицинских организаций городского, областного, республиканского значения о проведении мероприятий;
- организация на телевизионных каналах, радиостанциях выступлений специалистов о влиянии поведенческих факторов риска на развитие бронхиальной астмы, в частности: отказ от курения, злоупотребления алкоголем, соблюдения принципов рационального питания, пропаганда физической активности, контроль массы тела, своевременном предупреждении и лечении аллергических заболеваний, приверженности к лечению;
- проведение пресс-конференции с участием ведущих специалистов областей, городов Алматы, Нур-Султан, Шымкент, заинтересованных сторон по вопросам бронхиальной астмы и предупреждению COVID-19;
- размещение анонса новостей на Web-сайте организации, в информационных агентствах;
- ротация аудио-видеороликов по профилактике бронхиальной астмы и COVID-19 в организациях ПМСП, в учреждениях образования, на предприятиях малого и среднего бизнеса, закрепленных за медицинским учреждением;
- трансляция видеороликов на LED-мониторах, в общественном транспорте, в местах массового пребывания населения, аэропортах, авто/железнодорожных вокзалах, кинотеатрах по вопросам профилактики бронхиальной астмы и COVID-19;
- размещение наружной рекламы (светодиодные дисплей, баннеры, билборды, информационные стойки, Roll-up стойки и т.д.), бегущая строка на региональных телеканалах, в общественном транспорте, размещение информации на остановочных комплексах, в ЦОНах, местах массового пребывания населения по вопросам профилактики бронхиальной астмы и COVID-19;
- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

Срок предоставления информации в РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК к 1 июня 2021 года в печатном и электронном форматах на e-mail: anar_a29@mail.ru:

пробывания населения по вопросам профилактики бронхальной астмы и COVID-19;

- рассылка информации профилактической направленности (приглашение на профилактические мероприятия) посредством: SMS-сообщений через мобильную связь, социальные сети, платежные квитанции по оплате коммунальных услуг, расклеивание информации в лифтах, подъездах жилых домов.

Срок предоставления информации в РГП на ПХВ «НЦОЗ» МЗ РК к 1 июня 2021 года в печатном и электронном форматах на e-mail: anar_a29@mail.ru:

- аналитическая информация в формате Word на государственном и русском языках с указанием целевых групп, мероприятий в рамках каждой целевой группы (организаторы мероприятия, место проведения, тематику мероприятий, ход мероприятий, количество участников);

- таблицы в формате Excell;

- сопроводительное письмо с подписью первого Руководителя.

Разработано



Сулейманова Н.А.
Акимбаева А.А.

Согласовано

Исх /Калмакова Ж.А.