

Рекомендации для общеобразовательных учреждений по профилактике гриппа и ОРВИ

В период эпидемического роста заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо:

- 1 . Организовать ежедневный фильтр при приеме детей в образовательное учреждение, при выявлении детей с симптомами ОРВИ (кашель, насморк, температура выше 37 гр., слабость, боли в суставах, головная боль и др.) немедленно изолировать их в специально выделенное помещение до прихода родителей. Информировать родителей о состоянии здоровья ребенка. При необходимости вызвать бригаду НМП.
2. Осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил личной гигиены:
 - тщательное мытьё рук с мылом.
 - использование одноразовых или индивидуальных полотенец.
3. Усилить соблюдение дезинфекционного режима;
4. Регулярным и качественным проведением влажной уборки, обратив особое внимание на поверхности и предметы, которые имели наиболее частые контакты с руками (например, парты, клавиатуры, дверные ручки и др.);
5. Проводить обеззараживание воздуха классных комнат, пищеблока, зон рекреаций, спортзала с использованием бактерицидных рециркуляторов в соответствии с графиком;
6. Осуществлять регулярное проветривание помещений;
7. Проводить занятия по физической культуре на свежем воздухе;
8. Отменить кабинетную систему обучения.
9. Проведение (по возможности) уроков на улице (вне помещений); деление классов на более мелкие группы, увеличение (по возможности) расстояния между партами;
10. Отменить массовые мероприятия (спортивные мероприятия, дискотеки, спектакли, слеты, актовые дни

Классные руководители обязаны:

- 1 . Провести совещания с родителями по вопросам:
 - профилактики гриппа и ОРВИ и недопущению направления больных детей в школу,
 - обеспечению учащихся одноразовыми носовыми платками, влажными салфетками, масками.
 - соблюдения правил здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, закаливание организма и др.
2. Провести беседы с учащимися по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ, использованию средств индивидуальной защиты (уроки «здоровья»).
3. Обеспечить работу по выявлению детей больных гриппом и ОРВИ и отстранению их от учебного процесса в соответствии с п. 23 Постановления Правительства Российской Федерации № 1 96 от 1 9.03.01 г. «Об утверждении типового положения об общеобразовательном учреждении»
4. Осуществлять контроль за проведением дезинфекционных мероприятий.

Профилактика гриппа

- Соблюдайте меры профилактики гриппа, чтобы сохранить свое здоровье и жизнь.
- Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом.
- Исключите на время дискотеки, клубы и другие развлекательные мероприятия.
- Используйте перерыв в занятиях для снижения риска заражения гриппом.

- В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, на лекциях в аудитории, на занятиях в учебном классе, в библиотеке, при нахождении в общественном транспорте, или в магазине, носите маску, защищающую нос и рот.
- Чаще мойте руки с мылом.
- Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа.
- Проветривайте свои жилые и учебные помещения. Проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств.
- Больше спите и отдыхайте.
- Включите в свой рацион овощи, фрукты, соки. Употребляйте достаточное количество жидкости.
- Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.
- При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) не ходите на занятия, оставайтесь дома или в общежитии, немедленно вызывайте врача поликлиники или скорую помощь.**

Рекомендации по проведению неспецифической профилактики против гриппа

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.

К средствам специфической профилактики гриппа относится **вакцинация**.

Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне. Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания ОРВИ и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы. Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения – оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома. Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - чесноком и луком. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд. Необходимо помнить, что в период эпидемии гриппа следует принимать повышенные дозы витамина С ("Аскорбиновая кислота", "Ревит") - по 3-4 драже в день. А так же натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых.

Наибольшее количество витамина С сохраняется в перечисленных растениях и ягодах если их засушить, заморозить в морозильной камере или перетереть с сахаром. Хороший профилактический эффект дают настойки и чай растений богатых витамином С. Укрепить иммунитет можно и, используя некоторые специи при приготовлении пищи. Восточная куркума, а также имбирь, фенхель, петрушка обладают прекрасным терапевтическим действием. Они не только помогают в профилактике гриппа, но и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. А самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и не заниматься самолечением.

Гигиена рук

- грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, поэтому дети, родители и персонал должны знать о важности соблюдения гигиены рук и о надлежащих методах мытья рук;
- детям и персоналу необходимо часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, перед едой и после посещения туалета;
- в туалетах и гигиенических комнатах необходимо бесперебойное наличие мыла, бумажных полотенец и дезинфицирующих средств;
- классные руководители ведут надзор за детьми "Респираторный этикет"

Вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки.

Для соблюдения "респираторного этикета" дети и персонал должны быть обеспечены одноразовыми платками и проинструктированы о важности "респираторного этикета", включая нежелательности касания лица руками. При отсутствии носового платка эпидемиологи рекомендуют чихать или кашлять в сгиб локтя, ограничив рукавом пространство распространения вирусов и сохранив в чистоте собственные руки. Рутинная уборка в общеобразовательных учреждениях необходимо регулярно проводить влажную уборку, обратив особое внимание на все поверхности и предметы, которые имели наиболее частые контакты с руками (например, клавиатуры или парты), а также мыть эти поверхности сразу после обнаружения видимого загрязнения, используя моющие средства, которые обычно разрешены и используются для этих целей.

Соблюдение эпидемиологического режима дезинфекционные мероприятия проводятся в соответствии с обычными требованиями. При ухудшении эпидемиологической ситуации и увеличении количества заболевших, рекомендуется не принимать новых детей в учреждения, не допускать к работе персонал и преподавателей с признаками гриппоподобного заболевания. Заболевших детей необходимо немедленно изолировать. За остальными детьми следует проводить постоянное медицинское наблюдение

Рекомендации педагогам в период эпидемии гриппа:

- Отменить кабинетную систему образования, при этом учащиеся остаются в одной классной комнате;
- Отменить уроки, во время которых учащиеся из нескольких классов должны находиться вместе;
- Отменить мероприятия, во время которых учащиеся из нескольких классов или школ находятся вместе в больших группах в тесном контакте (спортивные мероприятия, дискотеки, спектакли, слеты, актовые дни и другие массовые события);
- Проведение уроков на улице (вне помещений);
- Не использовать школьные автобусы и общественный транспорт;
- Деление классов на более мелкие группы;
- Увеличение, по возможности, расстояния между партами;
- Перенос занятий в более просторные помещения, чтобы увеличить расстояние между учащимися.

Рекомендации медицинским работникам детских учреждений:

- * Немедленно изолировать детей и персонал с признаками гриппоподобного заболевания на момент прихода в дошкольное учреждение, школу или болеющих в течение дня от других детей и персонала и отправить их домой.

- *Выделить ограниченное число сотрудников для ухода за больными, пока они не будут отправлены домой.
- *В целях ограничения распространения гриппа эти сотрудники должны ограничить контакт с другими детьми и персоналом. ·
- * Использовать соответствующие средства индивидуальной защиты. Если больной в состоянии делать это, он должен носить хирургическую маску, находясь рядом с другими людьми. ·
- *Особое внимание уделять профилактике гриппа у детей и персонала, подверженных высокому риску возникновения осложнений при гриппе (больных хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистыми и другими хроническими заболеваниями). ·
- *Не допускать к занятиям детей с признаками гриппоподобных заболеваний. ·
- *Рекомендовать детям и подросткам с лихорадкой оставаться дома – изоляция на дому может уменьшить количество инфицированных. Этот период изоляции рекомендуется независимо от применения противовирусных лекарственных препаратов. ·
- *При возвращении лиц, болевших гриппоподобным заболеванием, в образовательное учреждение, они должны продолжать соблюдение "респираторного этикета" и гигиены рук. ·
- *Ввести ежедневный медицинский осмотр детей и персонала с измерением температуры тела и осмотром слизистой носоглотки. ·
- *При росте заболеваемости гриппом дети и персонал, подверженные высокой степени риска возникновения осложнений гриппа, должны оставаться дома, пока уровень передачи гриппа высок.

Советы для родителей по правилам гигиены:

- 1 . Проветривать помещение, в котором находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение).
2. Проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня,
3. Вызвать врача на дом и если диагноз ОРВИ подтвердится выполнять назначенное лечение.
4. Соблюдать постельный режим всем детям независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния, но не менее 3-5 дней.
5. Не давать антибиотики и сульфаниламиды – на вирус они не действуют и при неосложненном течении ОРВИ
6. Не давать в качестве жаропонижающего средства аспирин (ацетилсалициловую кислоту) из-за высокого риска развития синдрома Рея – заболевания, характеризующегося отеком головного мозга, рвотой и спутанностью сознания.
7. Не давать детям в возрасте до 12 лет анальгин в связи с высоким риском возникновения таких побочных явлений, как заболевания крови и нарушение функции почек
8. Использовать в качестве жаропонижающего средства парацетамол, который выпускается в разных формах – для маленьких детей в виде сиропа, свечей. Перед тем как дать очередную дозу препарата, которую рассчитает лечащий врач, необходимо измерить ребенку температуру. Если она после предыдущего приема лекарства не повышена, то давать очередную порцию нет необходимости. Не стоит использовать парацетамол более 3-х суток подряд. При неэффективности препарата осуществляется его замена на другой.
9. Не капать в нос растворы антибиотиков. Не рекомендуется использование при вирусном насморке сосудосуживающих капель. Если слизь в носу высыхает и

ребенок начинает дышать носом, то увлажнять носовые ходы можно каплями физиологического раствора (он есть во всех аптеках).

Насморк – это защита, если ему не мешать, он скорее всего пройдет сам (исключение составляет случай, когда присоединяется осложнение).

10. Недопустимо без согласования с врачом использовать противокашлевые средства. В домашних условиях главное – предотвратить высыхание мокроты. В этом случае помогут опять же прохладный воздух и обильное питье.

11. Иметь в домашней аптечке противовирусные препараты интерферон (в ампулах - капли в нос), виферон (свечи), альгирем (сироп), ремантадин (для детей школьного возраста – в таблетках). Дозы и курс лечения согласовать с врачом.

12. Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения

13. Для профилактики гриппа важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости и т. п. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

14. Необходимо часто мыть руки, так как инфекция легко передается через грязные руки.

По питанию :

1. Предлагать блюда молочно-растительной диеты в первые 2-3 дня заболевания, затем – по возрасту.

2. Давать обильное питье частыми дробными порциями для уменьшения риска обезвоживания – клюквенный или брусничный морс, подслащенную воду с лимоном, настойку шиповника, щелочную минеральную воду без газа. Суточный объем жидкости для детей раннего возраста должен составлять на период лихорадки 150 мл на 1 кг веса, после снижения температуры – 100 мл.

3. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) способствует повышению сопротивляемости организм.

Витамин С применяют внутрь в возрастной дозировки. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

4. Ежедневно использовать в рационе свежие овощи и фрукты, что позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства

5. Приучить детей к потреблению чеснока. Для того, чтобы дети не отворачивались от его жгучего, горького вкуса, следует его мелко порезать или потолочь и положить на бутерброд с маслом. Можно истолченный чеснок настоять на молоке — 2 - 3 дольки на полстакана молока. И даже детям до года можно в таком виде давать по каплям. Кроме того, растолченный чеснок можно класть в изголовье ребенка. Водой, настоянной на таком чесноке, можно обработать игрушки, кровать. "Чесночное" масло: измельченный чеснок смешать со сливочным маслом и использовать для бутербродов. Очищенный чеснок можно повесить в марлевом мешочке над кроватью или положить под подушку.

Использованию опыта "народной" медицины :

- 1 . Принимать пчелиный мед внутрь (в зависимости от возраста, так, например, детям 5—7 лет — по 1 чайной ложке, а взрослым — по 1 ст. ложке) на ночь (разводить в 1 /2 стакана отвара шиповника) в течение месяца. Затем следует перерыв 1 — 2 месяца, и курс повторяется.
2. Ингаляции: бессмертник и тысячелистник, подорожник и эвкалипт, мать-и-мачеха и перечная мята, календула и ромашка. Заварите несколько столовых ложек разных трав в фарфоровом чайнике. Когда настой немного остынет, попросите ребенка плотно обхватить губами носик чайника и вдыхать ароматный пар через рот, а выдыхать через нос. В таком случае пар достигнет придаточных пазух. Следите, чтобы пар был приятно горячим, но не обжигающим.
3. Напиток из шиповника. Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Пить с утра по 1 стакану через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов. После каждого приема полоскать рот теплой водой, так как кислота разъедает зубы.
4. Витаминизированный чай: плоды шиповника - 1 часть; листья малины - 1 часть; листья смородины - 1 часть; листья брусники - 1 часть. Две столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в закрытой посуде до охлаждения, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по полстакана 2 раза в день.