

Профилактика гриппа и ОРВИ в образовательном учреждении

В период эпидемического роста заболеваемости гриппом и ОРВИ:

1. В образовательном учреждении организуется ежедневный фильтр при приеме детей, при выявлении симптомов ОРВИ (кашель, насморк, температура выше 37 гр., слабость, боли в суставах, головная боль и др.) дети немедленно изолируются в специально выделенное помещение до прихода родителей. Родителей информируют о состоянии здоровья ребенка. При необходимости вызывается бригадой скорой помощи
2. Осуществляется контроль за соблюдением учащимися правил личной гигиены:
 - тщательное мытьё рук с мылом.
 - использование одноразовых или индивидуальных полотенец.
 - во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
3. Усиливается соблюдение дезинфекционного режима:
 - 3.1. Регулярным и качественным проведением влажной уборки, обращается особое внимание на поверхности и предметы, которые имели наиболее частые контакты с руками (например, парты, клавиатуры, дверные ручки и др.);
 - 3.2. Проводится обеззараживание воздуха классных комнат, пищеблока, зон рекреаций, спортзала с использованием бактерицидных рециркуляторов в соответствии с графиком;
 - 3.3. Осуществляется регулярное проветривание помещений;
4. Отменяется кабинетная система обучения, проводится деление классов на более мелкие группы,
10. Отменяются массовые мероприятия (спортивные мероприятия, дискотеки, спектакли, слеты, актовые дни и др. события, во время которых большие группы людей находятся в тесном контакте);

Меры профилактики гриппа для обучающихся

Соблюдайте меры профилактики гриппа, чтобы сохранить свое здоровье и жизнь.

1. Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом.
2. Исключите на время дискотеки, клубы и другие развлекательные мероприятия.
3. Используйте перерыв в занятиях для снижения риска заражения гриппом.
4. В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, 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.
5. 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.
6. Проветривайте свои жилые и учебные помещения.
7. Проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств. Больше спите и отдыхайте.
8. Включите в свой рацион овощи, фрукты, соки. Употребляйте достаточное количество жидкости.
9. Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.
10. При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) не ходите на занятия, оставайтесь дома, 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.

1. 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.
2. Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения – **оксолиновая мазь**, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома.
3. 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.
4. 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.
5. Хороший профилактический эффект дают **настойки и чай растений богатых витамином С**.
6. 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.
7. 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 (учащиеся младших классов общеобразовательных школ) во время мытья рук.

"Респираторный этикет" 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.

Советы для родителей по правилам профилактики гриппа и ОРВИ:

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, по вопросам лечения
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 не нужны.
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. по вопросам профилактики
11. Иметь в домашней аптечке противовирусные препараты **интеферон** (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.
15. 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.
16. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) способствует повышению сопротивляемости организма. Витамин С применяют внутрь в возрастной дозировке. 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.
17. 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
18. 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.

19. Использование 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.