

Памятка для детей по профилактике гриппа и ОРВИ.

Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

Что нужно знать об использовании масок? Рекомендации ВОЗ.

Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.

Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

- Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:
- Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в детский сад или места скопления народа.
- Отдыхайте и пейте много жидкости.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;
- Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;
- Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;

- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;
- По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.

Когда следует обращаться за медицинской помощью?

Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание, или если высокая температура не спадает в течение более чем 3 дней.

Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?

НЕТ. Независимо оттого, что у Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить в детский сад до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

Могу ли я совершать поездки?

Если Вы неважно себя чувствуете или у вас имеются симптомы гриппа или ОРВИ, Вы не должны совершать поездки. Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния Вашего здоровья, Вам следует обратиться к вашему участковому врачу.

**Памятка для руководителей и персонала
по вопросам профилактики гриппа и ОРВИ в школах**

Руководитель учреждения несет ответственность за выполнение комплекса санитарно – противоэпидемических (профилактических) мероприятий, направленных на предотвращение распространения заболеваний гриппом и ОРВИ.

1. В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа и ОРВИ среди учащихся, школы должны быть обеспечены:

- необходимым количеством средств индивидуальной защиты (маски, респираторы);
- запасом моющих и дезинфицирующих средств вирулицидного действия для проведения текущей дезинфекции всех помещений;
- необходимым количеством термометров (не менее 50-100 шт., в зависимости от количества учащихся в школе) для измерения температуры тела, а также термометрами для измерения температуры воздуха в помещении;
- бактерицидными лампами и рециркуляторами для обеззараживания воздуха (из расчета 1 шт. для обработки 50 кв. м.). При недостаточном количестве бактерицидных рециркуляторов составлять график их использования в течение дня (учебные кабинеты, обеденный зал, спортзал, мастерские и др.), сделав основной акцент на учебные помещения с высокой заболеваемостью детей;
- помещением (изолятором) для временной изоляции больных, выявленных при приеме в школу или в течение учебного дня;
- запасом аскорбиновой кислоты для витаминизации готовых блюд с целью усиления защитных сил организма ребенка;
- мылом и бумажными полотенцами.

2. При подъеме заболеваемости гриппом и ОРВИ:

- ввести ежедневные «утренние фильтры» (активное выявление больных путем опроса и осмотра медицинскими работниками, педагогами). При выявлении детей с симптомами ОРВИ (температура выше 37 гр., слабость, боли в глазных яблоках, насморк, кашель, боли в суставах и др.) немедленно изолировать их в специально выделенное помещение до прихода родителей. Информировать родителей о состоянии здоровья ребенка, при необходимости вызвать бригаду скорой или неотложной медицинской помощи;
- отменить кабинетную систему обучения;
- осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил личной гигиены (тщательно мыть руки с мылом, использовать одноразовые полотенца, во время кашля и чихания прикрывать нос и рот одноразовыми платками);
- ввести дезинфекционный режим работы учреждения: регулярное и качественное проведение влажной уборки с применением дезинфицирующих средств, обратив особое внимание на поверхности и предметы, которые имеют наиболее частые контакты с руками (поверхности парт, клавиатуры компьютеров, подоконники, двери, дверные ручки). После каждой перемены: осуществлять протирание дверных ручек, подоконников и др. поверхностей, находящихся в коридорах; в санитарно-бытовых помещениях протирать ручки унитазов, унитазы, полы;
- проводить обеззараживание воздуха классов, кабинетов, обеденного зала столовой, спортзала, мастерских, рекреационных зон с использованием бактерицидных ламп и рециркуляторов в соответствии с утвержденным графиком;

- осуществлять контроль за соблюдением регулярного проветривания и соблюдением температурного режима в учебных помещениях;
- проводить уроки физкультуры на свежем воздухе (при возможности);
- отменить массовые мероприятия, во время которых большие группы детей находятся в тесном контакте;
- приостанавливать посещение детьми класса на срок не менее 7 дней при одновременном отсутствии 20% и более учащихся, заболевших гриппом и ОРВИ;
- в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ персонал должен работать в масках (маски меняются каждые 2-3 часа).

3. Классные руководители обязаны:

3.1. провести собрание с родителями по вопросам:

- профилактики гриппа и ОРВИ и недопущению направления больных детей в школу;
- обеспечения учащихся одноразовыми носовыми платками, влажными салфетками, масками;
- соблюдения правил здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» полноценной пищи, закаливание организма и др.;

3.2. провести беседы (уроки здоровья) с учащимися по вопросам:

- профилактики гриппа и ОРВИ, правилам респираторного этикета - во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками, использовать средства индивидуальной защиты (маски);
- соблюдения правил личной гигиены (увеличение кратности мытья рук);

3.3. обеспечить работу по выявлению детей больных гриппом и ОРВИ и отстранению их от учебного процесса до полного выздоровления в соответствии с требованиями ст.41, п.п. 4.1, 4.2 ФЗ «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ