

## **Профилактика гриппа и ОРВИ.**

### **Рекомендации для учащихся, родителей и педагогов.**

Уважаемые учащиеся, родители и педагоги! С наступлением холодов увеличивается вероятность заболевания ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), в том числе и гриппом.

**Грипп** – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Грипп может приводить к высокой смертности, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год, обычно в холодное время года, и поражают до 15% населения Земного шара.

За нашу жизнь мы боеем гриппом суммарно около 1 года. Человек проводит эти месяцы, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

Начинается заболевание внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения. Кашель и насморк бывают не всегда. Грипп –вовсе не безобидное заболевание, как считают многие. Он опасен осложнениями, чаще всего, такими как бронхит, пневмония, поражение почек, сердца. Не стоит заниматься самолечением, принимать антибиотики: они не защищают от гриппа и не излечивают от него. Лекарственные средства стоит принимать только по назначению врача.

При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно уложить в постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует тщательно проветривать, убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств. При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди носить медицинские маски, которые необходимо менять каждые 4 часа. Больному необходимо выделить отдельное бельё, посуду, полотенце, которые после употребления следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.

У лиц молодого возраста имеется высокий риск тяжелого течения 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 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.

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

Индивидуальную профилактику гриппа можно разделить на два направления: неспецифическая и специфическая.

Неспецифическая профилактика предполагает применение средств, направленных на общее укрепление организма, его местных барьеров и неспецифических факторов резистентности. Это закаливание организма,

витаминация, УФ-облучение, экстракт элеутерококка, афлубин, инфлюцид, иммунал и др.

Специфическая профилактика предполагает введение вакцины. Вакцины вводят внутримышечно, защитный эффект достигается через 10 дней после введения и продолжается в течение года.

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. Хороший профилактический эффект дают настойки и чай растений богатых витамином С. Приготовление витаминного чая из шиповника Ягоды шиповника растолочь, горсть размельченных ягод засыпать в термос и залить кипятком. Плотно закрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром ароматный и полезный чай готов, наслаждайтесь.

Клюквенный морс готовится проще: растолченные ягоды (свежие или замороженные) заливаются водой, процеживаются через ситечко. Добавьте сахар, а лучше мед, и принимайте свою порцию витаминов. Только не нужно портить морс кипячением. Некоторые любят варить морс, убивая при этом витамины. Аналогично готовится брусничный морс.

Черная смородина гораздо полезнее в протертом или замороженном виде, без варки. Ешьте ее ложками или пейте смородиновый морс.

5) 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.

6) 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 (учащихся младших классов общеобразовательных школ) во время мытья рук.

7) "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.

### **Рекомендации для родителей:**

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

1. Вызвать врача на дом и если диагноз ОРВИ подтвердится выполнять назначенное лечение.

2. Соблюдать постельный режим всем детям независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния, но не менее 3-5 дней.

3. Не давать антибиотики и сульфаниламиды – на вирус они не действуют и при неосложненном течении ОРВИ не нужны.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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).

8. 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

Необходимо 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.

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..

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов

профилактики которого разработано огромное количество. В последнее время люди стали осознавать серьезность и полезность профилактических мер.

### **Рекомендации для педагогов:**

- ✓ 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.