

Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ



В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа и ОРВИ среди воспитанников должны быть обеспечены:

1. Необходимым количеством средств индивидуальной защиты (маски, респираторы);
2. Запасом дезинфицирующих средств вирулицидного действия для проведения текущей дезинфекции всех помещений, рассчитанным в соответствии с СанПин 2.1.3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, осуществляющим медицинскую деятельность»;
3. Необходимым количеством термометров (не менее 50-100 шт. в зависимости от числа воспитанников) для измерения температуры тела, а также термометрами для измерения температуры воздуха в помещении;
4. Бактерицидными рециркуляторами для обеззараживания воздуха (из расчета 1 шт. для обработки 50 м. кв.). При недостаточном количестве бактерицидных рециркуляторов составлять график их использования в течение дня в помещениях ДОУ;
5. Препаратами для витаминизации блюд;
6. Помещением (изолятор) для временной изоляции больных, выявленных при приеме в школу.
7. Мылом, бумажными полотенцами для мытья рук.

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.
2. Осуществлять контроль за соблюдением воспитанниками 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. 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- столы, стулья, дверные ручки и др.);
5. Проводить обеззараживание воздуха групповых помещений, пищеблока, зон рекреаций, музыкальных залов с использованием бактерицидных рециркуляторов в соответствии с графиком;
6. Осуществлять регулярное проветривание помещений;
7. Проводить занятия по физической культуре на свежем воздухе;
8. Проведение (по возможности) и организация с воспитанниками на улице (вне помещений) разнообразной образовательной деятельности.
10. Отменить массовые мероприятия с воспитанниками и родителями (законными представителями) во время которых большие группы людей находятся в тесном контакте).

Профилактика гриппа и ОРВИ

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 посещение магазинной с детьми , торговых центров и другие развлекательные мероприятия.

Используйте здоровьесберегающие технологии в течении всего периода пребывания воспитанников для снижения риска заражения гриппом.

В местах скопления людей и при близком контакте с ними, носите маску, защищающую нос и рот. Чаше 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 групповые 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.

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 или индивидуальных полотенец и дезинфицирующих средств.