

**Инструкция «Профилактика гриппа и ОРВИ
для участников учебно-воспитательного процесса
в ГБОУ «ШКОЛА № 42 Г.О. ДОНЕЦК»**

1. Общие требования

1.1 Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.

1.2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.

1.3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют (на расстоянии 1 метра).

1.4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту. Инфекция распространяется именно таким путём.

1.5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.

1.6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

1.7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

1.8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

1.9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать приём противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

2. Профилактика заболеваний

2.1. Повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

2.2. Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для обработки рук также эффективны.

2.3. Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.

2.4. Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

2.5. Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

2.6. Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

2.7. Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским транспортом и ходить в гости.

3. Симптомы гриппа и ОРВИ

3.1. Температура 37.5 – 39 °C,

3.2. Головная боль,

3.3. Боль в мышцах, суставах,

3.4. Озноб,

3.5. Кашель,

3.6. Насморк или заложенный нос,

3.7. Боль (першение) в горле.

4. Действия при возникновении симптомов гриппа

4.1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.

4.2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, культурно-массовые мероприятия.

4.3. При температуре 38-39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

4.4. Употребляйте больше жидкости (чай, морсы, компоты, соки).

4.5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно!

- Не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- Своевременно обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов, и систем.

ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.

При контактах со здоровыми людьми, в случае если вы больны.

ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу.

СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно.

КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.

КАК ЧАСТО?

Менять маску - 1 раз в 3 часа (или чаще).

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования.

ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ.