Рекомендации по профилактике гриппа для дошкольных и общеобразовательных учреждений

Гигиена рук

- грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, поэтому дети, родители и персонал должны получить информацию  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;

- следует определить ответственных лиц, обеспечивающих надзор за детьми (дошкольных учреждений и учащихся младших классов общеобразовательных школ) во время мытья рук.

**"Респираторный этикет"**

Вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. П**ри 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.

**Рутинная уборка**

В дошкольных и общеобразовательных учреждениях необходимо регулярно проводить влажную уборку, обратив особое внимание на **все поверхности и предметы, которые имели наиболее частые контакты с руками (на**пример, клавиатуры или парты), а также мыть эти поверхности сразу после обнаружения видимого загрязнения, используя моющие средства, которые обычно разрешены и используются для  этих целей.

Соблюдение эпидемиологического режима

Дезинфекционные мероприятия проводятся в соответствии с обычными требованиями. **При ухудшении эпидемиологической ситуации и увеличении количества заболевших**рекомендуется не принимать новых детей в детские дошкольные учреждения, не допускать к работе персонал и преподавателей с признаками гриппоподобного заболевания. Заболевших детей необходимо немедленно изолировать. За остальными детьми следует проводить постоянное медицинское наблюдение.

**Рекомендации педагогам в период эпидемии гриппа:**

· 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 заболевающих 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.

**Советы для родителей**

**по правилам гигиены:**

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**

1. 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.

2. 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

3. 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.

4. 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.

2. 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.

3. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту иполивитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) способствует повышению сопротивляемости организм. Витамин С применяют внутрь в возрасной дозировки. 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.

4. 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

5. 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, кроватку. "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.

**Использованию 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.