**Информационные материалы о мерах профилактики гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции**

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека совместно с Министерством просвещения Российской Федерации в связи с началом эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ на территории Российской Федерации и осложнением эпидемиологической ситуации по заболеваемости новой коронавирусной инфекцией в Китайской Народной Республике напоминает, что основные организационные мероприятия по профилактике гриппа, ОРВИ, и новой коронавирусной инфекции в детских образовательных организациях определены постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2019 № 10 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2019-2020 годов», от 24.01.2020 № 2 «О мероприятиях по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019nCoV» и от 31.012020 №З «О проведении дополнительных санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий по недопущению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV». и санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.12.3117-13 «Профилактика гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций».

Дополнительно информируем, что информационные материалы по профилактике гриппа, ОРВИ, новой коронавирусной инфекции размещены на официальном сайте Роспотребнадзора в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (www.rospotrebnadzor.ru).

# **Меры профилактики гриппа в школе:**

- беседы о преимуществах вакцинации против гриппа; о необходимости защищать органы дыхания при посещении общественных мест в период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ, а также в случае наличия симптомов ОРВИ (кашель, насморк), о правилах ношения медицинской маски; о соблюдении гигиены рук — мыть руки с мылом по возвращении домой, перед едой, после посещения туалета, после игры с животными; при насморке и кашле чаще мыть руки; при поездке в общественном транспорте не снимать варежки (перчатки) и не трогать лицо; о воздержании от встреч с друзьями при появлении признаков заболевания (появление кашля, насморка, головной боли, слабости, температуры); об использовании одноразовых салфеток при кашле, чихании (прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые потом надо выбросить или положить в полиэтиленовый мешок, а руки помыть с мылом или обработать влажными салфетками; сморкаться нужно в одноразовые салфетки, после чего их необходимо выбросить и обработать руки с мылом); о необходимости одеваться в соответствии с погодными условиями; при посещении группы продленного дня при необходимости предусмотреть сменные вещи; не посещать с детьми массовых мероприятий в помещениях при подъеме заболеваемости гриппом и ОРВИ, постараться воздерживаться от поездок в общественном транспорте в этот период; воздержаться от встреч с родственниками (друзьями), если кто-то из них болен ОРВИ. При необходимости такой встречи защищать органы дыхания медицинской маской; при поездке в общественном транспорте в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ защищать органы дыхания медицинскими масками.

**Меры профилактики гриппа дома:**

- проветривать помещение, в котором дома находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение);

- проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня;

- при сухом воздухе в помещении необходимо использовать увлажнители воздуха, так как пересохшая слизистая оболочка носовых ходов теряет барьерную функцию и наиболее подвержена воздействию возбудителей респираторных инфекций;

- как можно больше гулять на свежем воздухе — это укрепляет иммунитет и при этом заразиться гриппом практически невозможно; обеспечить себя и ребенка носовым платком, одноразовыми носовыми платками/влажными салфетками. Если ребенок добирается до школы общественным транспортом — обеспечить его на период подъема гриппа и ОРВИ медицинскими масками с учетом правил их использования; в случае заболевания ОРВИ, даже в легкой форме, необходимо остаться дома, поскольку заболевший является источником инфекции, и вызвать врача, так как легкие формы заболевания ОРВИ могут перейти в тяжелую форму с развитием дыхательной недостаточности; проводить назначенное врачом лечение; при повышении температуры необходимо соблюдать постельный режим независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния; не принимать антибиотики и сульфаниламиды, если они не назначены врачом: на вирус они не действуют и при неосложненном течении ОРВИ не нужны; дети с признаками ОРВИ (насморк, кашель, ухудшение самочувствия и др.) при выявлении в ходе «утренних фильтров» будут изолироваться (с последующей госпитализацией), а дети, не привитые против гриппа, в период эпидемического подъема заболеваемости гриппом должны переводиться на дистанционное обучение.

Необходимо принимать **меры по повышению сопротивляемости организма** ребенка к ОРВИ, соблюдать принцип здорового образа жизни, что включает в себя:

здоровое оптимальное питание — питание (включая потребление достаточного количества питьевой воды хорошего качества), которое обеспечивает рост, нормальное развитие ребенка, способствует укреплению его здоровья; достаточная физическая активность соответственно возрасту ребенка;

закаливание система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлексных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. При закаливании вырабатывается устойчивость организма ребенка к охлаждению и тем самым так называемым простудным заболеваниям.

Обучить ребенка правилам «респираторного этикета» (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии — в сгиб локтя).

В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ избегать мест массового скопления людей, при необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1 м, обеспечить себя и ребенка средством индивидуальной защиты — медицинской маской, защищающей нос и рот.

**Что такое грипп и основные меры профилактики гриппа (дополнительная информация).**

Грипп — это тяжелая вирусная инфекция. Грипп может приводить к серьезным осложнениям, в ряде случаев заканчивается летально, особенно у маленьких детей, пожилых людей, у лиц со сниженным иммунитетом. У лиц молодого возраста также имеется высокий риск тяжелого течения гриппа.

Эпидемии гриппа случаются каждый год в холодное время года и поражают значительное число населения.

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.

Учитывая тяжелое течение заболевания и возможные негативные последствия, в нашей стране проводится бесплатная иммунизация населения против гриппа.

В случае заболевания не стоит заниматься самолечением, принимать антибиотики: оки не защищают от гриппа и других респираторных вирусных инфекций 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.

**Основные меры профилактики гриппа**

1. Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом. Исключите развлекательные мероприятия.
2. 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.

З. Чаще мойте руки с мылом. Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам.

1. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном — на них могут быть вирусы гриппа.
2. Проветривайте свои жилые и учебные помещения. Проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств.
3. Соблюдайте режим дня, режим труда и отдыха, включите в свой рацион овощи, фрукты, соки, употребляйте достаточное количество жидкости. Старайтесь ежедневно гулять на свежем воздухе. Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.
4. При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) не ходите на занятия, оставайтесь дома, 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, создание барьеров на пути проникновения респираторных вирусов в организм через верхние дыхательные пути. Для укрепления организма проводят закаливание, витаминизацию, принимают средства, укрепляющие иммунитет. Для защиты органов дыхания используют прежде всего медицинские маски, а также такие средства, как оксолиновая мазь, гриппферон и др.

Специфическая профилактика предполагает введение вакцины. Вакцина защищает от заболевания гриппом, но не защищает от заболеваний, вызванных другими респираторными вирусами негриппозной этиологии.

Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа бу»тт 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.

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.

В период эпидемии гриппа рекомендуется принимать витамин С («Аскорбиновая кислота», «Ревит»), а также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине, цитрусовых и чаях, морсах из растений, богатых витамином С (шиповник, клюква, брусника, черная смородина и др.)

Соблюдать гигиену 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.

**«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 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.

**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 З часа (или чаще).

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

УТИЛИЗАЩШ

Выбрасывайте маску сразу после использования.

ПОМНИТЕ!

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