



## Дорогие ребята! Быть здоровым очень просто!

Чтобы избежать заражения гриппом и ОРВИ вам необходимо прививаться и соблюдать 4 правила.

Главное в профилактике против гриппа – это вакцинация.

### Правило 1. Соблюдать личную гигиену.

Следует соблюдать гигиену рук. Это необходимая профилактическая мера распространения гриппа. Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, необходимо обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть с мылом.

Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.



### Правило 3. Избегать массовых скоплений людей.

Не следует контактировать с больными людьми. На время эпидемии рекомендуется отказаться от поездок и посещения многолюдных мест. Соблюдать социальную дистанцию до 2 метров. Чихая или кашляя, рот надо прикрывать салфеткой. Нельзя руками касаться лица. Для уменьшения риска заболеть необходимо пользоваться маской.



### Правило 2. Тщательно делать уборку.

Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию. Рекомендуется мыть и дезинфицировать поверхности, используя антибактериальные средства. Такая мера предосторожности поможет удалить и уничтожить микробы. Ежедневная уборка и очищение всех поверхностей уничтожает вирус.



### Правило 4. Укреплять свой иммунитет.

Здоровый образ жизни помогает организму противостоять инфекции. Следует придерживаться режима дня, который подразумевает полноценный сон, достаточную физическую активность и качественное питание.

**Если избежать заражения не удалось, то важно помнить, что необходимо срочно обратиться к врачу.**

**Самолечение недопустимо!**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГБПОУ «СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»  
ЦЕНТР ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ





## Дорогие ребята!

## Быть здоровым очень просто!

Что нужно знать чтобы не заболеть гриппом?

Необходимо сделать прививку против гриппа, а ещё соблюдать 4 золотых правила

### Правило 1. Соблюдать личную гигиену.

- Мыть руки с мылом или обрабатывать антисептиком
- Избегать рукопожатий
- Не трогать руками нос, глаза, рот.



### Правило 2. Соблюдать чистоту .

- Каждый день делать влажную уборку и проветривать
- Протирать и дезинфицировать поверхность, используя антибактериальные средства

### Правило 3. Избегать массовых скоплений людей.

- Избегать больных людей
- Ограничить поездки и посещения многолюдных мест.
- Соблюдать социальную дистанцию до 2 метров.
- Чихая или кашляя, рот прикрывать салфеткой.
- Пользоваться маской.



### Правило 4. Укреплять защитные силы организма

- Соблюдать режим дня — полноценный сон, достаточную физическую активность и качественное питание.



**Если Вы почувствовали, что у Вас появился насморк, кашель, слабость, то обязательно нужно сообщить родителям или учителю, а также обратиться к врачу!**



## **Профилактика новой коронавирусной инфекции.**

### **Беседа с учащимися «Что такое грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)? Профилактика».**

Сейчас даже взрослому легко почувствовать себя потрясенным от всего того, что вы слышали о коронавирусной болезни 2019 года (COVID-19). Дети тоже испытывают беспокойство, им бывает трудно понять, что они видят в Интернете или по телевизору - или слышат от других людей, поэтому они могут быть особенно уязвимы к ощущениям тревоги, стресса и расстройства.

Дети тоже болеют коронавирусной инфекцией, хотя, в целом, по статистике, заболевших среди них меньше. Дети гораздо легче переносят коронавирусную инфекцию, среди них много бессимптомного носительства и стертых форм заболевания. Поэтому у многих детей коронавирусная инфекция не диагностируется, несмотря на то, что возбудитель присутствует. Такие дети оказываются источником инфекции гораздо чаще, чем взрослые, которые болеют с ярко выраженной симптоматикой.

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевавших людей.

Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается.

Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек.

Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

#### **Для кого наиболее опасна встреча с вирусом гриппа?**

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

#### **Каким образом происходит заражение?**

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля разговора. Возможна и контактная передача.

#### **Симптомы**

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам

сочетания: Повышение температуры, Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах, Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

**Осложнения:** Пневмония, Энцефалит, менингит, Осложнения беременности, развитие патологии плода, Обострение хронических заболеваний

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

### **Антибиотики**

Принимать антибиотики в первые дни заболевания - большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений - опасно и бесполезно.

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

### **Профилактика гриппа**

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста.

Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

### **Универсальные меры профилактики**

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
  - Пейте больше жидкости
  - Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
    - Реже бывайте в людных местах
    - Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
      - Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
      - Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками

**При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!**

В настоящее время идет постепенное снижение количества вновь заболевших новой коронавирусной инфекцией, тем не менее цифры остаются достаточно высокие, поэтому необходимо соблюдать меры, предотвращающие заражение, в том числе и для детей. В жаркую и теплую погоду невозможно обойтись без прогулок. Выходить на улицу необходимо, но при этом также нужно соблюдать определенные правила.

При достаточной влажности и невысокой температуре коронавирус может сохранять жизнеспособность в течение длительного времени, до 3 суток и более. У некоторых людей, независимо от возраста, вирус может давать лёгкую или стертую форму заболевания. Именно такие люди наиболее часто становятся источником заболевания.

#### **ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ**

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Всегда мойте руки после прогулок, игр, перед едой и после посещения туалета. Грязные руки могут стать источником инфекции или болезни. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены (полотенце, зубная щетка).

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

После использования тренажеров, катания на горках по возвращении домой рекомендуется не просто вымыть лицо и руки с мылом, но и принять душ.

#### **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКАТ**

Избегайте излишних поездок и посещений многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа). Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Коронавирус, как и другие респираторные заболевания, распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

## **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

## **ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ**

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

### **КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?**

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

**Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, магазине, аптеке, а также при уходе за больным.** Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски

необходимо соблюдать другие профилактические меры.

### **ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу. Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?**

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ** высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

### **ОСЛОЖНЕНИЯ**

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких. Быстро начатое лечение способствует облегчению тяжести болезни.

### **Меры профилактики КВИ в школе**

В каждой школе также проводятся мероприятия по профилактике:

- термометрия при входе в школу – и учащихся, и сотрудников,
- работа по специально разработанному расписанию (графику) уроков, перемен, приема пищи в столовой составленному с целью минимизации контактов учащихся,
- за каждым классом закреплен отдельный учебный кабинет, в котором дети обучаются по всем предметам, за исключением занятий, требующих специального оборудования (в том числе физическая культура,

изобразительное искусство, трудовое обучение, технология, физика, химия),

- обеззараживание воздуха - установка оборудования в кабинетах, рекреациях, столовой, спортзале,

- проветривание рекреаций и коридоров помещений общеобразовательных организаций - во время уроков, а учебных кабинетов - во время перемен,

- дополнительно к основным средствам гигиены (мыло, горячая вода) используются дезинфицирующие средства для обработки рук,

- уборка помещений с применением противовирусных дезинфицирующих средств.

### **Как правильно гулять, когда риски распространения КВИ сохраняются.**

За пределами квартиры не прикасаться руками к каким-либо предметам: дверным ручкам, поручням и перилам, стенам, кнопкам лифта и др.

Нельзя дотрагиваться до лица, брать пальцы в рот, трогать нос, тереть глаза, потому что все это дополнительные факторы распространения инфекции

Необходимо соблюдать социальную дистанцию. При длительной прогулке необходимо периодически обрабатывать руки дезинфицирующими средствами, особенно, после того, как посидели на лавочке, попользовались тренажерами, дети покатались с горки.

Нужно ли детям носить маску - надеть на маленького ребенка маску непросто, поэтому для детей в возрасте до 7 лет основная рекомендация – это сохранение социальной дистанции.

Дети старшего возраста, подростки маски должны носить обязательно.

При активных движениях, занятиях спортом, особенно в жаркую погоду, маска быстро увлажняется. В такой маске тяжело дышать, и она как защищающее средство перестает работать.

Поэтому всем детям независимо от возраста необходимо подальше держаться от тех, кто является возможным носителем инфекции, соблюдать дистанцию и применять дезинфицирующие средства, если дотронулись до каких-либо поверхностей.

## **Памятка для детей по профилактике заболеваний в школе**

### **10 шагов к здоровью школьника**

#### **1) Перед выходом в школу проверь в портфеле наличие антисептических салфеток.**

*Антисептические салфетки используй для обработки рук по приходу в школу, а также по мере необходимости (после того как высыпал нос, покашлял или чихнул).*

*Протирай антисептической салфеткой рабочее место перед началом уроков, если пользуешься компьютерной техникой, протирай мышку и клавиатуру.*

#### **2) Обрати особое внимание на подбор одежды.**

*Помни про значимость комфортного теплоощущения, не перегревайся и не переохладись.*

*В школе надевай сменную обувь.*

#### **3) Ежедневно измеряй температуру тела.**

*При входе в школу проходи через специально оборудованный фильтр, тебе измерят температуру тела.*

*Не волнуйся при измерении температуры.*

*Температуру измеряют взрослые с помощью бесконтактного термометра.*

*Если температура будет выше 37,0 С – тебе окажут медицинскую помощь.*

#### **4) Занимайся в одном кабинете, закрепленным за классом.**

*Помни, что в период пандемии все занятия, за исключением физики, химии, трудового обучения, физической культуры, иностранного языка и информатики, проходят в специально закрепленном за каждым классом кабинете, это одна из значимых мер профилактики – не забывай об этом.*

#### **5) Что делать на переменах?**

*На переменах выполнни упражнения на расслабление мышц спины и шеи, гимнастку для глаз.*

*Выходи из класса организованно для похода в столовую (в регламентированное для питания класса время) и перехода в специальные кабинеты (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык), неорганизованно – в туалет, медицинский кабинет.*

#### **6) Учись правильно прикрывать нос при чихании.**

*При чихании, кашле прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками или локтевым сгибом руки.*

*Береги здоровье окружающих людей.*

#### **7) Регулярно проветривай помещения.**

*Организуй в классе сквозное проветривание во время отсутствия детей в кабинете – на переменах, предназначенных для организованного питания, а также во время уроков, которые проходят в иных кабинетах и помещениях (физика, химия, трудовое обучение, физическая культура и иностранный язык).*

*Помни, что недостаток кислорода во вдыхаемом воздухе ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.*

**8) Не забывай делать физкультминутки во время урока.**

*Делай физкультминутки - на 25-30 минуте урока разминай мышцы рук, плечевого пояса, туловища, делай упражнения на дыхание, гимнастику для глаз, улыбайся друг другу.*

*Это поможет тебе чувствовать себя лучше, поднимет настроение, сохранит высокую работоспособность, а значит и успешность в освоении знаний.*

**9) Питайся правильно.**

*Помни, что горячее и здоровое питание в школе – залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения.*

*Перед едой не забывай мыть руки.*

*Съедай все, не оставляй в тарелке столь нужные для организма витамины и микроэлементы.*

**10) Правильно и регулярно мой руки.**

*Руки намыливай и мой под теплой проточной водой - ладони, пальцы, межспальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей.*

*Ополаскивай руки.*

*Суммарно время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд.*

*Руки мой после каждого посещения туалета, перед и после еды, после занятий физкультурой.*