

Профилактика гриппа и ОРВИ в детских садах

Острая респираторная вирусная инфекция представляет собой группу острых вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся катаральным воспалением верхних дыхательных путей с симптомами инфекционного токсикоза.

Грипп начинается остро, с резкого подъема температуры (до 38-40°) с сухим кашлем или першением в горле и сопровождается симптомами общей интоксикации - ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках. Насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.

При легком течении заболевания эти симптомы сохраняются 3-5 дней, и обычно человек выздоравливает, но при этом несколько дней отмечается чувство выраженной усталости, особенно у людей старшего возраста.

Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмонии и (или) признаками дыхательной недостаточности: появляется одышка либо затрудненное дыхание в покое (у детей до пяти лет наблюдается втяжение грудной клетки или свистящее дыхание в покое), цианоз носогубного треугольника. При тяжелых формах гриппа могут развиваться отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединиться вторичные бактериальные осложнения.

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до пяти лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких, метаболическим синдромом, людей старше 60 лет и т.д.

Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхностях - до четырех суток. Вирус высокочувствителен к дезинфицирующим средствам из разных химических групп, УФ излучению, повышенным температурам.

Безусловно, полностью избежать простудных заболеваний осенью и зимой вряд ли можно, но уменьшить вероятность их возникновения как в организованных коллективах, так и среди населения вполне реально. Следует помнить, что один из самых важных моментов профилактики ОРВИ и гриппа в образовательных организациях - грамотно спланированные, своевременные и в полном объеме проведенные организационные, профилактические и противоэпидемические мероприятия.

Мероприятия по профилактике ОРВИ и гриппа необходимо начать до сезонного подъема заболеваемости. К таким мероприятиям можно отнести подготовку зданий и их инженерных сооружений, соблюдения температурного режима в помещениях, контроль бесперебойной работы системы вентиляции с ревизией, очисткой и контролированием эффективности ее работы (не реже 1 раза в год), контроль эффективности работы бактерицидных установок, обеспечивающих дезинфекцию воздуха в помещениях в присутствии людей, контроль правильной организации питания, а также рациональную организацию питьевого режима.

ОРВИ и грипп - высококонтагиозные заболевания, быстро передающиеся от больного человека здоровому и при несоблюдении санитарно-противоэпидемического режима способные формировать устойчивые очаги инфекции в организованных коллективах.

Для персонала групп с установленным медицинским наблюдением обязательно соблюдение масочного режима со сменой масок через каждые 3-4 часа работы. Персонал с признаками заболевания гриппом и ОРВИ к работе с детьми не допускается. В детский коллектив сотрудники допускаются только после клинического выздоровления, но не ранее 7 дней с момента появления симптомов заболевания.

Инкубационный период при гриппе составляет от нескольких часов до нескольких суток. Источником инфекции при ОРВИ и гриппе служит заболевший человек, поэтому больные дети или сотрудники не должны посещать организованные коллективы. Следовательно, важные моменты в профилактике ОРВИ и гриппа - недопущение больных в коллектив и своевременная изоляция заболевших от здоровых людей.

Необходимо строго соблюдать правила приема детей в образовательное учреждение. Нужно обеспечить работу ежедневного утреннего фильтра, когда перед приемом в коллектив работник образовательного учреждения опрашивает родителей о состоянии здоровья детей, осматривает их, при необходимости измеряет температуру тела. Это нужно делать каждый день для выявления наиболее ранних признаков заболевания и недопущения больных детей в коллектив. Соблюдение принципа групповой изоляции в детских садах и яслях также значительно снижает риск распространения инфекции в другие группы.

Основной и один из самых эффективных способов борьбы с гриппом - формирование специфического иммунитета, который вырабатывается у человека после прививки. Вакцинация помогает уберечься от гриппа в 70-100% случаев. Прививки против гриппа детям делают начиная с 6-месячного возраста. Перед иммунизацией ребенка обязательно осматривает врач, чтобы оценить состояние его здоровья и определить противопоказания к вакцинации против гриппа. Современные противогриппозные вакцины, как правило, хорошо переносятся и обладают высокой иммунологической эффективностью.

Ежегодная иммунизация против гриппа как для детей дошкольного и школьного возраста организованных коллективов, так и для работников образовательных учреждений внесена в Национальный календарь профилактических прививок и проводится бесплатно.

Очень важно вести среди обучающихся, воспитанников, их родителей и педагогических работников разъяснительную и санитарно-просветительскую деятельность по профилактике гриппа.

Наилучший эффект при профилактике ОРВИ и гриппа дает комплексный подход, когда наряду со специфической профилактикой (вакцинация) для повышения устойчивости организма к возбудителям ОРВИ и гриппа проводится прием средств неспецифической профилактики (витамины, иммуномодуляторы, гомеопатические и другие средства). При этом важно помнить, что все эти препараты принимают только по рекомендации медицинских работников.

Для предупреждения простудных заболеваний среди детей наряду с вакцинацией необходимо проводить мероприятия, направленные на

укрепление защитных сил организма. В детских учреждениях это в первую очередь соблюдение режима дня с прогулками на свежем воздухе, организация питьевого режима и т.д.

Известно, что в плохую погоду ОРВИ заболевают больше детей и взрослых. Это происходит не только потому, что на улице ветер, дождь и слякоть. Дело в том, что в ненастную погоду люди подавляющую часть времени проводят в закрытых, непрветриваемых помещениях, в условиях скученности, при которых активизируются пути передачи инфекции. Следовательно, в любое время года прогулки с детьми на свежем воздухе должны быть частыми и длительными. Воспитателям и учителям необходимо обращать внимание на соответствие одежды детей погодным условиям.

Вероятность инфицирования напрямую связана с интенсивностью воздухообмена в помещении: чем интенсивнее обмен воздуха, тем меньше в нем концентрация вирусов и ниже вероятность инфицирования. Отсюда требование - часто и регулярно проветривать помещения детского учреждения в отсутствие детей. Во всех учреждениях нужно неукоснительно выполнять следующее правило: вышли воспитанники детского сада на прогулку - необходимо проветрить помещения, прозвенел звонок - школьники должны выйти в коридор, а классы тут же следует проветрить.

Кроме того, нужно регулярно проводить влажную уборку помещений, строго соблюдая режим дезинфекции поверхностей, игрушек, посуды и т.д. Число предметов столовой посуды должно соответствовать списочному составу детей, а для персонала необходимо иметь отдельную посуду. При возникновении случаев инфекционных заболеваний проводят обязательную дезинфекцию посуды. Чтобы выполнить все требования по соблюдению санитарно-эпидемиологического режима в детском учреждении, администрации следует заранее определить потребность в моющих и дезинфицирующих средствах, а также средствах индивидуальной защиты (одноразовые маски, бумажные полотенца, одноразовые носовые платки) и иметь их в достаточном объеме.

Своевременное проведение комплекса противоэпидемических мероприятий в образовательных организациях позволит значительно снизить риск заболевания детей и сотрудников ОРВИ и гриппом и предупредить формирование очагов групповых заболеваний.

О профилактике заболеваний гриппом и ОРВИ 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 высморкал 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 переохлаждайся.

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 измерят взрослые с помощью бесконтактного термометра.

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

4. Занимайся в одном кабинете, закрепленном 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 выполни 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, межпальцевые 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.