

# Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ в детских общеобразовательных организациях

**При подготовке к эпидемическому сезону по гриппу и ОРВИ необходимо провести следующие мероприятия:**

1. Принять меры по подготовке образовательных организаций к работе в осенне-зимний период, обратив особое внимание:  
на работу вентиляционных систем;  
на условия соблюдения оптимального теплового режима, режима проветривания помещений;  
на наличие необходимого оборудования и расходных материалов -термометров, переносных бактерицидных ламп, дезинфекционных средств с вирулицидной активностью для обработки помещений и поверхностей (парт, клавиатуры компьютеров и т.п.);  
на наличие средств индивидуальной защиты органов дыхания для сотрудников, перчаток, моющих и дезинфекционных средств для рук в дозаторах, запас бумажных салфеток;  
на организацию для школьников группы продленного дня сушильных шкафов для просушивания одежды после прогулки;  
на наличие медицинского изолятора для временной изоляции детей с признаками ОРВИ с санузлом.

2. Обеспечить проведение иммунизации против гриппа сотрудников образовательных организаций.

3. Разработать графики и порядки проветривания, влажной уборки и обеззараживания бактерицидными облучателями помещений школы (классов, коридоров, санузлов, столовой и др.) на период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ.

4. Организовать обучение персонала общеобразовательных организаций мерам личной профилактики гриппа и ОРВИ и мерам профилактики ОРВИ среди детей.

Обучить педагогический состав мерам по выявлению в процессе занятий детей с признаками гриппа и ОРВИ, обеспечить учителей инструкциями по мерам изоляции и информированию родителей.

5. Обучить клининговый персонал принципам уборки помещений в период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ (проветривание, обработка поверхностей, в том числе парт, дверных ручек, перил дезинфектантами с вирулицидной активностью, обработка бактерицидными облучателями), определить кратность уборки санузлов с обработкой кранов и раковин.

Провести обучение клинингового персонала мерам личной профилактики гриппа и ОРВИ.

При использовании для уборки сотрудников клининговых компаний не рекомендуется допускать к работе в детских образовательных организациях лиц, не привитых против гриппа и кори.

Обеспечить клининговый персонал санитарно-защитной одеждой, моющими и дезинфицирующими средствами, инструкциями по уборке помещений.

6. Организовать работу «утренних фильтров», проработать схемы изоляции детей с признаками ОРВИ, выявленными посредством «утренних фильтров».

7. Обеспечить в санузлах для детей и сотрудников бесперебойное наличие мыла в дозаторах, дезинфицирующих средств для рук в дозаторах (или салфетки), наличие электрополотенец (или рулонных полотенец), наличие плакатов с правилами мытья рук.

8. Заготовить наглядные информационные материалы по профилактике гриппа и ОРВИ для родителей, школьников и сотрудников школы.

9. Провести обучающие занятия со школьниками и беседы с родителями по мерам профилактики гриппа:

- 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.

- 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;

предупредить родителей, что 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.

## **II. В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ**

В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ руководство школы должно обеспечить:

1. Регулярное информирование родителей о мерах профилактики гриппа и ОРВИ у детей (см. выше), информирование детей о правилах гигиены рук, в том числе посредством бесед, размещением наглядных материалов на информационных стендах и сайте школы, размещением информации в родительских чатах.

2. Обеспечить контроль за проведением противоэпидемических мероприятий в школе (работа «утренних фильтров» и оперативная изоляция выявленных детей с признаками ОРВИ, наличие информационных материалов для сотрудников, родителей, детей по профилактике гриппа и ОРВИ, правилам мытья рук; соблюдение режимов проветривания и уборки помещений, наличие в санузлах дозаторов с моющими и дезинфицирующими средствами, электрополотенец, контроль за состоянием здоровья сотрудников, обеспеченностью сотрудников средствами индивидуальной защиты органов дыхания (медицинскими масками) с учетом кратности их замены, соблюдением оптимального температурного режима в помещениях школы.

3. Принять меры по недопущению к работе и к занятиям лиц, больных ОРВИ. Немедленно изолировать детей и персонал с признаками гриппоподобного заболевания на момент прихода в дошкольную образовательную организацию, школу или болеющих в течение дня от других детей и персонала и отправить их домой.

4. На период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ клининговые сотрудники, а также сотрудники пищеблока, медицинский работник школы, сотрудники охраны должны работать в медицинских масках.

5. Педагогический персонал должен надевать медицинские маски при общении с родителями и ребенком с признаками ОРВИ при его выявлении в классе и при сопровождении в изолятор.

На период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ при возможности перевести учебный процесс на кабинетную систему, исключив перемещение детей по классам и этажам. 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 и другие массовые события).

6. Не использовать общественный транспорт для перемещения учащихся.

7. При выявлении в классе ребенка с признаками ОРВИ ребенок направляется в изолятор, классная комната на перемене проветривается, парта, за которой сидел ребенок, и соседние парты, дверная ручка, рукомойник обрабатываются дезинфицирующим средством, проводятся влажная уборка и кварцевание с использованием бактерицидного облучателя рециркуляторного

типа.

Выделить ограниченное число сотрудников для ухода за больными детьми, пока они находятся в изоляторе и не будут отправлены домой. В целях ограничения распространения гриппа эти сотрудники должны ограничить контакт с другими детьми и персоналом и находиться в медицинских масках и медицинских перчатках.

10. Обработка изолятора проводится по убытии заболевшего ребенка (детей).

11. Принять меры по недопущению переохлаждения детей в период прогулки группы продленного дня, обеспечить возможность просушки верхней одежды и обуви детей.

При росте заболеваемости гриппом дети и персонал, подверженные высокой степени риска возникновения осложнений гриппа (не привитые против гриппа), должны оставаться дома, пока уровень передачи гриппа высок.

12. В период подъема заболеваемости гриппом и ОРЗ родителям детей школьного и дошкольного возраста рекомендовать следующее.

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-рефлективных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. При закаливании вырабатывается устойчивость организма ребенка к охлаждению и тем самым так называемым простудным заболеваниям.

Родителям рекомендуется регулярно проводить влажную уборку и часто проветривать помещение, где проживает ребенок, а также необходимо обеззараживать воздух с помощью разрешенного для этой цели оборудования.

Ежедневно гулять с ребенком на свежем воздухе; пешие прогулки позволяют повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Организовать рациональный режим питания, труда и отдыха ребенка соответственно его возрасту.

Следить за гигиеной ребенка, тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, по возвращении домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи.

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.

13. При росте заболеваемости гриппом и ОРВИ руководство школы в целях прерывания циркуляции респираторных вирусов среди учащихся и недопущения формирования массовых очагов гриппа и ОРВИ в школах должно обеспечить своевременное введение ограничительных мероприятий, в том числе приостановление учебного процесса в школах, отмену массовых культурных и спортивных мероприятий.

