

# **Инструкция по профилактике вирусных инфекций для учащихся и родителей**

## **Общие требования**

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

Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Вакцин против всех респираторных вирусов пока нет.

Получить 100% иммунитет от вирусной инфекции невозможно, поскольку вирус имеет способность мутировать, изменяться. 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.

В основном вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем: через кашель или чихание больного. Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

## **Как не заразиться**

**Соблюдайте правила личной гигиены**

Мыть руки с мылом как можно чаще. После возвращения с улицы домой - вымыть руки и лицо с мылом. Намыливать (не менее 20 секунд). Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования. Мыть руки перед едой и приготовлением пищи.

Использовать антисептики. Если отсутствует возможность вымыть руки, то пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Не прикасаться руками к лицу. Пока руки не вымыты или не продезинфицированы – не трогайте нос, губы, глаза, рот и другие части лица. Прикасаться к лицу - только недавно вымытыми руками, или воспользоваться одноразовой салфеткой.

Не использовать чужие предметы личной гигиены. Использовать индивидуальные полотенца (или одноразовые полотенца), зубные щетки и т.п.

Обрабатывайте антисептиком телефон, клавиатуру, мышь, стол, пульта, оргтехнику и другие вещи - в школе и дома.

Избегайте мест большого скопления людей. Не посещать массовые мероприятия. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей. Отдавать предпочтение гладким прическам, когда вы находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

Держать дистанцию от людей — на расстояние до 1,5-2 метров.

Избегайте рукопожатий, поцелуев и объятий.

Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах.

При поездке в общественном транспорте защищать органы дыхания медицинскими масками, не снимать варежки (перчатки) и не трогать лицо.

Не контактировать и избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.)

Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую каждые 2-3 часа или чаще. Повторно использовать маску нельзя. Если маска увлажнилась, её следует заменить на новую. После использования маски, выбросить её и вымыть руки.

Ведите здоровый образ жизни. Главный фактор инфекционных болезней – инфицирование организма, а второй, ослабленный иммунитет. Чтобы укрепить защитные свойства организма, и не допустить развитие инфекции – больше двигайтесь, высыпайтесь, регулярно делайте зарядку, кушайте продукты с большим содержанием витаминов, не допускайте переохлаждения организма.

Соблюдайте режим дня, режим труда и отдыха, включите в свой рацион овощи, фрукты, соки, употребляйте достаточное количество жидкости".

Делайте чаще влажную уборку, проветривайте комнаты.

Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

## Правила использования медицинской маски

Приложение N 2 к письму Роспотребнадзора и Минпросвещения России  
от 7 февраля 2020 года N 02/1814-2020-23/СК-32/03

### 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 3 часа (или чаще).

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

### УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования.

**ПОМНИТЕ!**

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

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Нельзя все время носить одну и ту же маску, вы можете инфицировать сами себя.

Маска должна 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, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

#### Как не заразить окружающих

При появлении кашля, чиханья, насморка – прикрывать рот и нос одноразовой салфеткой, которую сразу выбрасывайте, после чего обработайте руки антисептиком. Если нет салфетки, чихать в сгиб локтя.

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.

Останьтесь дома, не заражайте окружающих.

Меньше контактировать со здоровыми людьми.

Использовать одноразовую маску, меняя ее каждый час.

Пользоваться только личной посудой.

Изолировать от других свои предметы личной гигиены: зубную щетку, полотенца.

Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехником.

При появлении сухого кашля, лихорадки, затрудненного дыхания, насморка и прочих симптомов гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) на фоне слабости оставайтесь дома и незамедлительно обратитесь к врачу. Самолечение недопустимо. Не рекомендуется переносить вирусные инфекции «на ногах». Своевременно обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений.

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.

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

### Родителям по профилактике инфекций у детей

Родители могут обеспечить детям хорошее питание, закаливание, спортивное развитие. Но они не смогут отследить каждый шаг ребенка в коллективе: на площадке, в детском саду. Важно объяснить ребенку, что такое вирусная инфекция и почему нельзя, например, чихать прямо в лицо соседу.

Родители!

Не отправляйте больных детей в школу или на культурно - массовые мероприятия.

Обеспечьте ребенку полноценный отдых. Даже организм взрослого подтачивает постоянная активность. Если ребенок поздно ложиться спать, его организм не успеет восстановиться. От этого снижается иммунитет.

Ребенку необходимо оставлять время на отдых, спокойную прогулку, чтение книг, полноценный сон не менее 8 часов.

Помимо отдыха, ребенка нужно тренировать. Это делает тело более выносливым. Подбирайте нагрузку в зависимости от возраста и предпочтений ребенка. Для начала можно попробовать каждое утро делать зарядку. Чтобы ребенок не упирался, подавайте ему пример, покажите, что зарядка – это не неприятная обязанность, а хорошее времяпровождение. Физическая активность должна соответствовать возрасту ребенка;

Закаливание. Переохлаждение снижает иммунитет, но и постоянный перегрев и «тепличные» условия не дают организму привыкнуть к реальной погоде и температуре. Ежедневно гуляйте с ребенком на свежем воздухе, пешие прогулки позволяют повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Правила гигиены. Мытье рук с мылом действительно решает проблему многих заболеваний. Для профилактики ОРВИ у детей мыть руки нужно после улицы, санузла, перед едой.

Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

Здоровое оптимальное питание - питание (включая потребление достаточного количества питьевой воды хорошего качества), которое обеспечивает рост, нормальное развитие ребенка, способствует укреплению его здоровья.

Правила поведения. Дети массово заражают друг друга часто от незнания. Они чихают и кашляют друг на друга, не стараясь прикрыть лицо рукой. Объясните, почему нужно соблюдать это правило – это не только не вежливо, но и опасно для

других людей. Если кто-то уже болеет и чихает, лучше не подходить к нему слишком близко, чтобы не заразиться. Также не стоит постоянно трогать лицо руками.

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, желательны одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя).

Проводите влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня.

Обеспечить себя и ребенка носовым платком, одноразовыми носовыми платками/влажными салфетками.

Оставьте ребенка дома. Если ребенок заболел, стоит оставить его дома, даже если симптомы пока несильные. Как бы ни был закален ребенок, если все вокруг будут болеть – его иммунитет рано или поздно тоже не выдержит. Поэтому при первых признаках заболевания изолируйте ребенка дома, не приводите его в коллектив. Вызовите врача, чтобы исключить более серьезные заболевания и избежать осложнений.

### Как помочь детям справиться со стрессом

Родителям рекомендуется:

- проводить больше времени с детьми;
- поддерживать привычный (насколько это возможно) ритм жизни;
- вовлекать детей в домашние дела;
- посвящать больше времени домашнему обучению;
- контролировать время, проведенное в интернете.

Во время стресса ребенок стремится к общению с родителями – не отталкивайте его, поговорите, найдите решение облегчить его беспокойство.

Объясните детям, что вирус не является фактором национальной или этнической принадлежности, чтобы у них не сложился негативный стереотип к людям другой национальности.

В доступной форме объясняйте детям, что именно происходит в мире, как снизить риск заражения коронавирусом.

На все вопросы отвечайте позитивно – ребенок будет перенимать отношение к пандемии от своих родителей, поэтому если родители в панике, у ребенка она тоже проявится.

Окружите ребенка заботой и любовью.