

Модуль 4. Профилактика коронавируса, гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций в образовательных организациях

Вирусы гриппа, ОРВИ и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)?

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы. На работе регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, панели оргтехники общего использования, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).

Также необходимо мыть руки и промыть нос изотоническим раствором соли после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание

тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

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

Будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта.

Максимально сократите прикосновения к находящимся в таких местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица. Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно - капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот (обычно мы неосознанно совершаем такие прикосновения в среднем 15 раз в час). Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу

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

Пользуйтесь отдельным полотенцем и одноразовой посудой. Носите с собой одноразовые салфетки и дезинфицирующее средство для рук, чтобы в любой обстановке вы могли очистить руки.

Не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать (Если салфетки под рукой нет, чихайте в локтевой сгиб, а не в руку).

При чихании и кашле в воздухе вокруг больного человека распространяются микрокапли его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы.

Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхностях, мелкие -долго находятся в воздухе и переносятся на расстояния до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней

Необходимо минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи) и избегать излишние поездки и посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом.

Необходимо исключить развлекательные мероприятия, а также рекомендуется не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных пространствах.

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 и употребляйте достаточное количество жидкости.

Рекомендуется отдавать предпочтение гладким прическам, когда находитесь в местах скопления людей, распущенные волосы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым предотвращается попадание в организм здорового человека капель респираторных выделений, которые могут содержать вирусы, через нос и рот.

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.

Маски могут иметь разную конструкцию. Использование маски предполагается однократно и повторное использование маски недопустимо. Таким образом, необходимо менять маску каждые 2-3 часа или чаще. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым **возможность инфицировать себя повышается многократно**. 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 человек находится 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.

Использование маски - это не одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

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 будут 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.)

В случае заболевания гриппом или коронавирусной инфекцией необходимо оставаться дома и срочно обращаться к врачу, а в дальнейшем следовать предписаниям врача, соблюдать постельный режим и пить как можно больше жидкости.

При признаках ОРВИ не занимайтесь самолечением! Диагноз может поставить только врач после осмотра и диагностики.

Кроме этого, нельзя принимать антибиотики и сульфаниламиды, если они не назначены врачом.

Перечень мероприятий при заболевании:

- Вызовите врача на дом;
- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1,5 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.

Если вы находитесь на карантине, контактировали с заболевшим человеком, чувствуете недомогание или уже больны:

- Нельзя игнорировать карантинный режим. Важно находиться дома даже без признаков заболевания. В период самоизоляции или лечения нельзя посещать работу, учебу и даже магазины. Это может быть сложно, но это необходимая мера для безопасности.
- Нельзя заниматься самолечением. От коронавируса нет специфических лекарств. Но это заболевание можно вылечить, если строго соблюдать рекомендации врача.
- Нельзя подвергать риску окружающих. Стоит избегать рукопожатий и объятий. Нужно соблюдать гигиену кашля и чихания, пользоваться одноразовой посудой и личным полотенцем. Рядом с другими людьми можно находиться только в маске.
- Нельзя покидать стационар при госпитализации. Самовольный выход за пределы больницы сводит на нет сложную работу медицинского персонала. Нарушение режима повышает риск распространения инфекции и подвергает опасности ваших близких.
- За нарушение режима предусмотрена ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Говоря с детьми о профилактике коронавирусной инфекции необходимо осветить вышеуказанные вопросы, поскольку дети и подростки больше других рисуют заразиться, они часто близко взаимодействуют друг с другом и не являются эталоном в поддержании чистоты.

Объясните детям, как распространяются микробы, и почему важна хорошая гигиена рук и лица, а также на запрет делиться зубными щётками и другими предметами личной гигиены.

Информационная работа с родителями

В работе с родителями необходимо также отдельно подчеркнуть следующее:

- Необходимо одевать ребенка в соответствии с погодными условиями, а при посещении группы продленного дня при необходимости предусмотреть сменные вещи;
- Необходимо проветривать помещение, в котором дома находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение).
- Необходимо проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня.

Работа по профилактике распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) должна быть реализована руководителями ОО по следующим направлениям:

- I. Предотвращение заноса инфекции на предприятие (в организацию).
- II. Принятие мер по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в коллективах на предприятиях (в организациях).
- III. Другие организационные мероприятия по предотвращению заражения работников.

В рамках профилактических мер по предотвращению заноса инфекции в ОО рекомендуется осуществлять следующие меры:

- Организация ежедневного перед началом рабочей смены "входного фильтра" с проведением бесконтактного контроля температуры тела работника и обязательным отстранением от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и/или с признаками инфекционного заболевания; уточнением состояния здоровья работника и лиц, проживающих вместе с ним, информации о возможных контактах с больными лицами или лицами, вернувшимися из другой страны или субъекта Российской Федерации (опрос, анкетирование и др.).
- Организация при входе на предприятие мест обработки рук кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками.

- Ограничение доступа на предприятие (в организацию) лиц, не связанных с его деятельностью, за исключением работ, связанных с производственными процессами (ремонт и обслуживание технологического оборудования).

- Организация работы курьерской службы и прием корреспонденции бесконтактным способом (выделение специальных мест и устройств приема корреспонденции).

В рамках профилактических мер по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), сокращения контактов между сотрудниками для ограничения воздушно-капельного и контактного механизмов передачи инфекции в организациях работодателям целесообразно организовать и осуществлять следующие мероприятия:

- Ограничение контактов между коллективами, не связанных общими задачами и производственными процессами (принцип групповой ячейки). Разделение рабочих потоков и разобщение коллектива посредством размещения сотрудников на разных этажах, в отдельных кабинетах, организации работы в несколько смен.

- Ограничение перемещения работников в обеденный перерыв и во время перерывов на отдых: выхода за территорию организации, перемещение на другие участки, в отделы, помещения, не связанные с выполнением прямых должностных обязанностей.

- При необходимости выделение сотрудников, отвечающих за перемещение материалов, изделий и документов между кабинетами и обеспечение их средствами защиты органов дыхания и перчатками.

- Внедрение преимущественно электронного взаимодействия, а также использование телефонной связи для передачи информации.

- Прекращение проведения любых массовых мероприятий на предприятии (в организации), запрет участия работников в мероприятиях других коллективов.

- При централизованном питании работников **организация посещения столовой группами в строго определенное время по утвержденному графику.**
- При отсутствии столовой - запрет приема пищи на рабочих местах, выделение для приема пищи специально отведенной комнаты или части помещения, с оборудованной раковиной для мытья рук и дозатором для обработки рук кожным антисептиком.
- Организация работы столовых в соответствии с рекомендациями по проведению профилактических и дезинфекционных мероприятий по предупреждению распространения новой коронавирусной инфекции в организациях общественного питания.
- Оборудование умывальников для мытья рук с мылом и дозаторов для обработки рук кожными антисептиками в местах общественного пользования.
- Обеспечение работников, контактирующих при работе с посетителями, запасом одноразовых масок (исходя из продолжительности рабочей смены и смены масок не реже 1 раза в 3 часа), а также дезинфицирующих салфеток, кожных антисептиков для обработки рук, дезинфицирующих средств. Повторное использование одноразовых масок, а также использование увлажненных масок не допускается.
- Проведение ежедневной (ежесменной) влажной уборки служебных помещений и мест общественного пользования (комнаты приема пищи, отдыха, туалетных комнат) с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия. Дезинфекция с кратностью обработки каждые 2-4 часа всех контактных поверхностей: дверных ручек, выключателей, поручней, перил, поверхностей столов, спинок стульев, оргтехники.
- Обеспечение не менее чем пятидневного запаса моющих и дезинфицирующих средств, средств индивидуальной защиты органов дыхания (маски, респираторы), перчаток.
- Применение в помещениях с постоянным нахождением работников бактерицидных облучателей воздуха рециркуляторного типа.
- Регулярное проветривание (каждые 2 часа) рабочих помещений.

- Усилить контроль за применением работниками средств индивидуальной защиты от воздействия вредных производственных факторов.

Другие организационные мероприятия по предотвращению распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) должны включать следующие меры:

Проведение информирования работников о необходимости соблюдения мер профилактики, правил личной и общественной гигиены: режима регулярного мытья рук с мылом или обработки кожными антисептиками в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета, перед каждым приемом пищи.

Рекомендуется использование информационных материалов с сайта Роспотребнадзора и из других официальных источников (сайты Всемирной организации здравоохранения, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, территориальных органов Роспотребнадзора).

Ограничение направления сотрудников в командировки.

Временное отстранение от работы или перевод на дистанционную форму работы лиц из групп риска, к которым относятся лица старше 65 лет, а также имеющие хронические заболевания, сниженный иммунитет, беременные, с обеспечением режима самоизоляции в период подъема и высокого уровня заболеваемости новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Организация в течение рабочего дня осмотров работников на признаки респираторных заболеваний с термометрией (при наличии на предприятии медицинского персонала).

Недопущение персонала к работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (работники организаций пищевой промышленности, общественного питания, бытового обслуживания, водопроводных сооружений, образовательных организациях) без актуальных результатов медицинских осмотров.

Администрациям образовательных организаций рекомендуется обеспечить:

- при входе работников в организацию возможность обработки рук кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками с установлением контроля за соблюдением этой гигиенической процедуры;
- контроль температуры тела работников при входе работников в организацию и в течение рабочего дня (по показаниям) с применением аппаратов для измерения температуры тела бесконтактным или контактным способом (электронные, инфракрасные термометры, переносные тепловизоры) с обязательным отстранением от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и с признаками инфекционного заболевания;
- контроль вызова работником врача для оказания первичной медицинской помощи заболевшему на дому;
- контроль соблюдения самоизоляции работников на дому на установленный срок (14 дней) при возвращении их из стран, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (COVID-19);
- информирование работников о необходимости соблюдения правил личной и общественной гигиены: режима регулярного мытья рук с мылом или обработки кожными антисептиками в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета;
- качественную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия, уделив особое внимание дезинфекции дверных ручек, выключателей, поручней, перил, контактных поверхностей (столов и стульев работников, орг. техники), мест общего пользования (комнаты приема пищи, отдыха, туалетных комнат, комнаты и оборудования для занятия спортом и т.п.), во всех помещениях с кратностью обработки каждые 2 часа;
- наличие в организации не менее чем пятидневного запаса дезинфицирующих средств для уборки помещений и обработки рук сотрудников, средств индивидуальной защиты органов дыхания на случай выявления лиц с признаками инфекционного заболевания (маски, респираторы);
- регулярное (каждые 2 часа) проветривание рабочих помещений;

- применение в рабочих помещениях бактерицидных ламп, рециркуляторов воздуха с целью регулярного обеззараживания воздуха (по возможности).

Рекомендуется ограничить:

- любые мероприятия в коллективах, участие работников в иных массовых мероприятиях на период эпиднеблагополучия;

- при планировании отпусков воздержаться от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

19. При наличии столовой для питания работников:

- обеспечить использование посуды однократного применения с последующим ее сбором, обеззараживанием и уничтожением в установленном порядке;

- при использовании посуды многократного применения - ее обработку желательно проводить на специализированных моечных машинах в соответствии с инструкцией по ее эксплуатации с применением режимов обработки, обеспечивающих дезинфекцию посуды и столовых приборов при температуре не ниже 65°C в течение 90 минут или ручным способом при той же температуре с применением дезинфицирующих средств в соответствии с требованиями санитарного законодательства.

При отсутствии столовой:

- запретить прием пищи на рабочих местах, пищу принимать только в специально отведенной комнате - комнате приема пищи;
- при отсутствии комнаты приема пищи, предусмотреть выделение помещения для этих целей с раковиной для мытья рук (подводкой горячей и холодной воды), обеспечив его ежедневную уборку с помощью дезинфицирующих средств.

Все работники общеобразовательной организации проходят предварительные и периодические медицинские осмотры, должны быть привиты в соответствии с национальным календарем профилактических прививок.

Каждый работник общеобразовательной организации должен иметь личную медицинскую книжку установленного образца. Работники, уклоняющиеся от прохождения медицинских осмотров, не допускаются к работе.

Руководитель общеобразовательной организации является ответственным лицом за организацию и полноту выполнения настоящих санитарных правил, в том числе обеспечивает:

- наличие в учреждении санитарных правил и доведение их содержания до работников учреждения;
- выполнение требований санитарных правил всеми работниками учреждения;
- необходимые условия для соблюдения санитарных правил;
- прием на работу лиц, имеющих допуск по состоянию здоровья, прошедших профессиональную гигиеническую подготовку и аттестацию;
- наличие медицинских книжек на каждого работника и своевременное прохождение ими периодических медицинских обследований;
- организацию мероприятий по дезинфекции, дезинсекции и дератизации;
- наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.

Руководителями образовательных организаций должны приниматься меры по проведению специфической профилактики гриппа и неспецифической профилактики ОРВИ.

Вакцинации против гриппа в предэпидемический период в первую очередь подлежат лица, относящиеся к категории высокого риска заболевания гриппом и неблагоприятных осложнений при заболевании, к которым относятся работники учебных заведений.

При поступлении запроса из территориальных органов Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека незамедлительно представлять информацию о всех контактах заболевшего новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) в связи с исполнением им трудовых функций, обеспечить проведение дезинфекции помещений, где находился заболевший.

Профилактика гриппа и ОРВИ

Профилактика гриппа и ОРВИ у детей и подростков должна проводиться своевременно.

Исследователи всего мира пришли к выводу, что наибольшая вирусная активность наблюдается в межсезонье, то есть осенью и весной. Соответственно, мероприятия по профилактике гриппа, ОРВИ и простуды следует планировать задолго до их наступления.

Также снижение иммунитета может происходить в силу изменения привычных условий для ребенка. Поэтому родителям не лишним будет провести дополнительную профилактику гриппа и ОРВИ перед отправлением ребенка в школу, а педагогам уделить внимание мероприятиям по профилактике гриппа в школе перед началом нового учебного года. Это совсем несложно, но принесет неоценимую пользу здоровью.

Типичные случаи сезонного гриппа обычно заканчиваются выздоровлением детей. Угроза для жизни возникает при тяжелых, гипертоксических и осложненных формах гриппа у детей из групп риска.

Для предотвращения массовых вспышек сезонной инфекции и повышения коллективного иммунитета ежегодно проводится дополнительная вакцинация детей против гриппа. При заболеваемости ребенка в семье гриппом, другим детям и членам семьи необходимо осуществлять экстренную профилактику противовирусными препаратами и интерферонами. В период эпидемии гриппа принимаются меры к разобщению детей (изоляция больных, ограничение массовых мероприятий, внеочередные каникулы), проводятся

противоэпидемические мероприятия (влажная уборка помещений с дезсредствами, проветривание, кварцевание).

Профилактика простуды в межсезонье

Гораздо эффективнее и проще не допускать развития болезни у ребёнка, чем в последующем пытаться ее вылечить. Именно поэтому профилактике ОРВИ у детей уделяется такое пристальное внимание. Чтобы не допустить болезни у детей, родителям и педагогам следует выучить с ребенком несколько простых правил:

Обязательное мытье рук. Поверхности в общественных местах просто кишат разного рода вирусами и бактериями. По этой причине, когда ребенок возвращается с прогулки, садится за стол, ему следует обязательно вымыть руки. Причем простого ополаскивания водой недостаточно, нужно непременно воспользоваться мылом.

Избегать людных мест. Профилактика простуды у детей в школе осложняется тем, что дети постоянно находятся в коллективе, где риск передачи вируса от одного к другому повышается. Чтобы снизить вероятность заражения, рекомендуется на время ограничить нахождение детей в людных местах. Если есть такая возможность, то в период эпидемии гриппа лучше оставьте ребенка на неделю-другую дома, отправьте к бабушке. Также не следует посещать кино, кафе, парки аттракционов. Лучше с семьей съездить за город, погулять на природе.

Питаться разнообразно и здоровыми продуктами. Если ребенок осенью болеет ОРВИ и простудой слишком часто, возможно, причина этого кроется в неправильном питании. Фастфуд, газировка, избыток сладкого и мучного – все это негативно влияет на функции защиты, делает иммунитет слабым. Одно из первоочередных правил профилактики гриппа в школе для родителей – это сделать рацион ребенка как можно разнообразнее и полезнее. С продуктами питания ребенок получит все необходимые витамины и микроэлементы. Особенно в период простуд рекомендуется увеличить потребление свежих

овощей, фруктов и ягод, не забывать об источниках полезного белка (молоко, творог, кисломолочные продукты, рыба, курица) и медленных углеводов (злаковые, крупы).

Вести активный образ жизни и достаточно отдыхать. Важнейшее условие для крепкого иммунитета и защиты от вирусов осенью и весной – это спать не менее 8 часов в сутки. К примеру, важнейшая часть мероприятий по профилактике гриппа в школе – это четкое выдерживание режима дня, когда под определенные виды активности и отдыха выделяется свое время. Это не только помогает оздоровить детей, но и делает их дисциплинированными.

Считается, что основным «борцом» против простуды является витамин С. В особенно крупных количествах он содержится в плодах шиповника, смородины, в лимонах, в белокочанной капусте, а также в репчатом луке. Но недавно ученые обнаружили, что большую поддержку иммунитету также оказывает витамин D. Он стимулирует работу иммунных клеток и помогает противостоять вирусам именно в сезон простуд. Как правило, организм вырабатывает витамин D самостоятельно под действием солнечных лучей. Но в период низкой активности солнца восполнить дефицит этого элемента можно, употребляя определенные продукты. Например, морскую капусту (водоросли), печень трески, кумыс.

Нередко в дополнение ко всем описанным мерам профилактики родители дают своим детям аптечные витамины и противовирусные препараты для профилактики гриппа и ОРВИ. Только нужно помнить, что назначать любые лекарственные средства должен исключительно врач.

Профилактика сезонного гриппа

Педагоги и медицинские работники образовательных учреждений должны проводить разъяснительную работу с родителями о необходимости профилактики гриппа и ОРВИ.

Родителям нужно уделять повышенное внимание профилактике гриппа и мероприятиям, которые будут способствовать укреплению иммунитета ребенка. Принимать меры следует заранее, чтобы к началу сезона простуд организм

ребенка дал решительный отпор вирусам. Если же этот момент был упущен, то отчаиваться не стоит.

Есть несколько действенных рекомендаций, как уберечь ребенка от простуды осенью и не допустить, чтобы он слег с температурой:

- следить, чтобы ребенок одевался по погоде – ни в коем случае не стоит укутывать ребенка, пытаясь защитить его от холода: вспотевший ребенок быстрее подхватит вирус в результате переохлаждения тела;
- проветривать классное помещение/комнату ребенка минимум дважды в день, проводить ежедневную влажную уборку, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха и не допускать скопления вирусов на поверхностях в помещении;
- в домашних условиях промывать носоглотку после возвращения с улицы и/или из школы – для профилактики ОРВИ у ребёнка препараты с морской солью сильно помогают мамам, поскольку позволяют удалять слизь из носа, промывать горло, убирая скопление патогенных агентов и увлажняя слизистую оболочку;
- подавать пример здорового образа жизни – делать утреннюю зарядку, гулять с ним, кататься на велосипедах, питаться правильно. В школе необходимо проводить физминутки и разминки, занятия физкультурой в зависимости от погодных условий желательно проводить на свежем воздухе.

Если есть возможность, то нужно использовать теплое время года для укрепления иммунитета. Ученые доказали, что дети, которые в течение лета много купались, бегали босиком, питались сезонными овощами и фруктами, загорали на солнце, менее подвержены гриппу и простудам осенью и зимой.

В сезон простуд родителям стоит уделить внимание и такому аспекту, как гардероб школьника. Будет лучше, если в его основу лягут теплые вещи, изготовленные из натуральных материалов: хлопка, шерсти.

Синтетика препятствует циркуляции воздуха, поэтому провоцирует обильное выделение пота и может стать причиной переохлаждения. То же относится и к выбору обуви. Наконец, профилактика гриппа у детей не даст

результата, если в сезон простуд ребенок будет носить головные не по погоде или вовсе от них откажется.

Правильный образ жизни – основа профилактики

Здоровый и крепкий иммунитет часто не дается от природы. Над укреплением иммунной защиты нужно постоянно работать, а перед сезоном наступления холодов – вдвойне.

Грамотная профилактика простуды и гриппа в первую очередь должна быть основана на ведении здорового образа жизни. И это не только повышение физической активности, правильное питание. Существует и масса других аспектов.

К примеру, значительную роль в профилактике простуды у детей и подростков играет создание оптимального микроклимата в помещении. Оптимальная температура в помещении должна быть +21-23°C.

Чтобы сохранить здоровье слизистой носоглотки, не допустив ее пересушивания и травмирования, нужно позаботиться о создании оптимальной влажности в помещении – этот параметр должен находиться в пределах от 40 до 60%. Это лучшая профилактика простуды, поскольку именно через слизистую в наш организм проникают вирусы.

Если состояние слизистой зависит от влажности воздуха, то почему же нельзя повысить этот параметр до 80 или 90%? На самом деле высокая влажность тоже опасна, поскольку во влажной среде бактерии быстрее размножаются, соответственно, вероятность заболеть повышается.

Зимой из-за включения центрального отопления поддерживать нужную влажность в комнатах становится затруднительно. Но и здесь можно найти выход и принять действенные меры для предотвращения сезонной ОРВИ:

- установить в комнате ребенка увлажнитель воздуха;
- расставить комнатные растения, которые будут постепенно испарять влагу;

- купить аквариум или поставить в разных местах комнаты емкости с водой.

Кстати, еще одни эффективные средства для профилактики простуды, — это аромалампы. Их можно заправлять разнообразными эфирными маслами, оказывающими бактерицидное действие и способными очистить воздух в комнате от болезнетворных микроорганизмов.

Укрепление иммунитета

Лучшая профилактика ОРВИ и гриппа — это забота о собственном здоровье. К сожалению, если ребенок ранее перенес простуду, либо принимал антибиотики, его иммунитет может находиться в слишком ослабленном состоянии, чтобы противостоять вирусам в сезон их повышенной активности. Но решить проблему можно, если принять следующие меры профилактики гриппа и ОРВИ, способствующие укреплению иммунных функций организма:

- пройти курс лечения от дисбактериоза — в данном случае можно воспользоваться не только аптечными препаратами, назначенными врачом, но и давать младшим школьникам кисломолочные напитки (йогурт, кефир, простокваша содержат полезные для микрофлоры кишечника бактерии);
- воспользоваться натуральными средствами — эффективную профилактику гриппа и ОРВИ также обеспечивают всем известные продукты: мед, настой цветков эхинацеи, отвар шиповника, элеутерококк, лимонник, — только ребенку их следует давать с осторожностью, чтобы не спровоцировать аллергию;
- приучиться к закаливанию — сегодня мода на закаливание возвращается, и это хорошо, поскольку такие процедуры положительно сказываются на иммунной защите организма и помогают снизить вероятность заболеть в сезон простуд;
- посещение сауны или бани — это еще одно хорошее средство профилактики в период гриппа, позволяющее очистить тело от токсинов.

Если ослабление иммунитета ребенка связано с приемом антибиотиков, то вывести остатки лекарственных препаратов из организма поможет обычная вода. Нужно употреблять ее не менее двух литров в день.

Вакцинация детей и подростков в образовательных учреждениях

Согласно российскому законодательству, ребенок, который отправляется получать школьное обучение, должен иметь ряд профилактических прививок, для того, чтобы защитить весь контингент школы от распространения инфекционных заболеваний. Те дети, которые вовремя не были вакцинированы, получают подобные прививки в школе, когда возникает эпидемия.

Национальный календарь иммунизации, предполагает проведение детям ряда инъекций, которые не позволяют распространяться опаснейшим инфекционным патологиям среди всех учеников.

Иммунизация учащихся осуществляется в соответствии с действующими нормативно-правовыми и методическими документами:

- национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемическим показаниям,
- инструкциями по применению медицинских иммунобиологических препаратов, санитарными правилами,
- методическими указаниями и рекомендациями.

Ответственными за организацию и проведение профилактических прививок являются врач-педиатр и медицинская сестра осуществляющие медицинское обеспечение учащихся, в соответствии с приказом руководителя учреждения здравоохранения на территории обслуживания которого находится данная общеобразовательная организация.

Для проведения профилактических прививок на территории Российской Федерации используются медицинские иммунобиологические препараты (МИБП), разрешенные к применению в Российской Федерации в установленном

порядке. Транспортировка, хранение и использование вакцин осуществляется при строгом соблюдении требований действующего санитарного законодательства (СП 3.3.2.1248-03 “Условия транспортировки и хранения медицинских иммунобиологических препаратов”).

Для обеспечения своевременного проведения профилактических прививок врач-педиатр составляет годовой и ежемесячный планы профилактических прививок. Медицинская сестра проводит профилактические прививки в соответствии с планом, под контролем врача-педиатра.

Медицинские работники информируют родителей или иных законных представителей несовершеннолетнего о планируемой иммунизации и проводят ее после получения информированного добровольного согласия.

Письменный отказ от иммунизации регистрируется в первичной медицинской документации учащегося.

Перед проведением профилактической прививки проводится врачебный осмотр учащегося, с обязательной термометрией и заключением о возможности проведения иммунизации или дается освобождение в соответствии с медицинскими противопоказаниями.

В медицинской документации делается соответствующая запись о проведении профилактической прививки с указанием даты, дозы, серии, контрольного номера, способа введения МИБП.

Профилактические прививки должны проводиться при строгом соблюдении санитарно-противоэпидемического режима. Помещение, где проводятся прививки, по санитарно-техническому состоянию и оснащению должно соответствовать требованиям действующего законодательства.

Профилактические прививки проводятся медицинскими работниками, обученными правилам организации и техники проведения прививок, а также приемам неотложной помощи при развитии прививочных реакций и осложнений.

После проведения профилактической прививки должно быть обеспечено медицинское наблюдение в течение срока, определенного инструкцией по применению соответствующего МИБП.

Запись о проведенной прививке делается в рабочем журнале, карте профилактических прививок, медицинской карте ребенка для образовательной организации, в сертификате о профилактических прививках с подписью и личной печатью врача-педиатра.

При развитии прививочных реакций или осложнений у обучающихся - необходимо немедленно оказать медицинскую помощь, поставить в известность руководителей медицинского и общеобразовательного учреждений и направить экстренное извещение в территориальное управление Роспотребнадзора.

Гигиеническое обучение и воспитание детей в общеобразовательных организациях складывается из классной, внеклассной и внешкольной работы, осуществляющей педагогическим и медицинским персоналом.

Классная работа ведется в соответствии с образовательными стандартами, учебными программами, методическими рекомендациями.

Рекомендуемая тематика уроков, диспутов, конференций, семинаров: “Здоровье школьника”, “Организация рабочего дня школьника”, “Гигиена тела, личная гигиена”, “Основы рационального питания, привычки питания”, “Социально-бытовые условия жизни и их роль в формировании здоровья”, “Здоровье и будущая карьера”, “Физическая активность”, “Значение гигиены полости рта”.

Внеклассная и внешкольная работа включает организацию санитарных постов и бригад, занятия на факультативах и в кружках “Твое здоровье”, проведение бесед, лекций, индивидуальных консультаций, просмотр тематических кино- и видеофильмов.

Личная гигиена школьника включает в себя правила, направленные на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Для их выполнения необходимо придерживаться рационального режима дня, правильного питания, чередования физического и умственного труда, труда и активного отдыха, а также соблюдение личной гигиены, в узком понимании этого слова. Кроме всего, гигиеническое воспитание — это составная часть общего воспитания, в процессе которого

ребенку прививаются гигиенические навыки, что является неотъемлемой составляющей культурного поведения человека.

Основные правила гигиены для школьников

Личная гигиена ученика является первоочередным правилом, которое заключается в требованиях к содержанию в чистоте тела, одежды, а также жилища. Ребенка необходимо приучать каждое утро умывать лицо, руки, шею, чистить зубы.

Умываться также необходимо и после прогулки. Вечером, перед сном, следует принять водные процедуры и одеть чистое белье. Особого ухода требуют руки, а также ногти на пальцах рук и ног.

Для того, чтобы под длинными ногтями не скапливалась грязь, их необходимо аккуратно подстригать 1 раз в 2 недели или чаще по необходимости.

Очень важно мыть руки перед едой, после какой-либо грязной работы, после посещения туалета и различных общественных мест. Личная гигиена также включает в себя соблюдение гигиены быта — проветривание помещения, уход за личной одеждой и постельными принадлежностями, создание благоприятных условий для сна и отдыха.

Основным требованием **гигиены питания школьников** является то, что прием пищи должен осуществляться каждый день в строго определенное время.

Учащимся следует принимать пищу не меньше 4 раз в сутки.

Еда должна быть свежеприготовленная, сбалансированная, а также обладать приятным запахом и видом. Есть необходимо не торопясь, при этом тщательно пережевывая, а также во время еды школьник не должен отвлекаться и разговаривать.

Еще одним правилом, которое должен соблюдать каждый школьник является **гигиена умственного труда**. Основная цель данной гигиены — длительное сохранение высокой умственной работоспособности и предотвращение быстрой утомляемости. Для этого ребенку необходимо соблюдать определенный режим дня.

Начинать работу следует постепенно, при этом соблюдать последовательность и систематичность. Также, эффективность умственного труда повышается при сосредоточенном внимании, усидчивости и аккуратности.

Следует не забывать о чередовании работы и отдыха. Для соблюдения данного правила большое значение имеет **гигиена рабочего места школьника**. Очень важно создать на рабочем месте учащегося благоприятную обстановку для продуктивной работы. В первую очередь должна быть обеспечена правильная рабочая поза, которая зависит от рациональности конструкции стола и стула.

Рабочее место должно быть достаточно освещенное, а в помещение должен быть чистый воздух и благоприятная температура.

Здоровье ребёнка во многом зависит от регулярного и точного соблюдения правил гигиены. В школе навыки по гигиене воспитываются педагогами и школьным врачом. В начальных классах соответствующая воспитательная работа проводится не только на **специальных уроках здоровья**, но и на уроках по общеобразовательным предметам (например, в программу по русскому языку (1-й класс) включается тема "Забота о здоровье", в программе 4-го класса по природоведению - тема "Тело человека и уход за ним" и т. д.). Задача этих уроков - познакомить учащихся с элементарными сведениями по охране здоровья и на основе их воспитывать первоначальные гигиенические навыки.

Учащиеся средних и старших классов приобретают элементы гигиенических знаний на уроках естествознания (главным образом при прохождении курса анатомии и физиологии человека). Воспитание гигиенических навыков начинается с объяснения значения того или иного гигиенического требования.

Большое значение для воспитания навыков гигиены школьников имеет личный пример педагогов, социальных педагогов, психологов и старших школьников, внешний вид и поведение которых должны быть образцом чистоты, аккуратности и порядка.

Большую роль в привитии гигиенических навыков играет **санитарная самодеятельность учащихся** - активная работа младших школьников

санитарами (дети-санитары проверяют у учащихся чистоту рук, шеи, ушей, носового платка, воротничка, следят за мытьём рук перед завтраком и т. д. и делают пометки в дневниках санитаров), а старших - сандружинницами.

Способствует выработке гигиенических навыков чистота в классах и других помещениях школы, школьного двора и т. п.

Гигиенические знания, сообщаемые учащимся, должны опираться на данные современной медицины. Воспитание гигиенических навыков может быть успешным только при тесном содружестве школы и семьи. Среди родителей должна проводиться систематическая и последовательная санитарно-просветительская работа.

Врач, медицинская сестра совместно с педагогами организуют «уголок для родителей», в котором вывешивают плакаты, текстовые таблицы, памятки, разъясняющие, как надо заботиться о здоровье школьника в семье.

Наиболее действенным средством правильной организации заботы семьи о воспитании гигиенических навыков являются посещения учителем учащихся на дому. Во время этих посещений учитель знакомится с гигиеническими условиями в семье, с режимом дня уч-ся, с организацией и освещением его рабочего места и т. д.

Для того чтобы дети выполняли требования гигиены, они должны понимать их смысл и значение. Родители и взрослые члены семьи должны объяснять детям необходимость выполнения того или иного правила гигиены.

Очень важно показать ребёнку, как следует правильно и хорошо выполнять ту или иную процедуру (напр., как правильно расчёсывать волосы, чистить зубы, мыть руки, проводить влажные обтирания с последующим растиранием тела полотенцем и т. п.).

Показывать и поправлять ребёнка нужно до тех пор, пока он хорошо не усвоит все приёмы. Чтобы выполнение правил гигиены вошло в привычку, нужно приучать детей ежедневно в определённое время в установленной последовательности проводить все элементы режима, а также все процедуры по уходу за своим телом, одеждой и помещением; строго контролировать

выполнение правил гигиены, поощряя аккуратность или, наоборот, разумно наказывая за неаккуратность и лень.

Приобретению детьми гигиенических навыков способствует стремление их подражать взрослым. Поэтому родители, старшие братья и сестры своим обликом, привычками, поведением должны служить детям образцом чистоты, порядка и аккуратности. Требуя от детей выполнения режима дня, необходимо следить за тем, чтобы определённый установленный распорядок поддерживался и всеми остальными членами семьи.

Правильно организованный режим дня - это рациональное распределение времени учебных занятий, труда, отдыха, сна, приёма пищи, самообслуживания, утренней гимнастики и т. д. Режим дня школьника устанавливается в зависимости от его возраста, состояния здоровья, занятий в школе.

Классный руководитель и школьный врач дают родителям консультацию по вопросу организации режима дня. При организации режима дня особое внимание следует уделить рациональному питанию ребёнка. Одним из основных гигиенических требований, предъявляемых к организации режима дня, является чередование деятельности и полного отдыха, т. е. сна.

Гигиеническая полноценность сна определяют: продолжительность, периодичность и глубина. Продолжительность сна связана с возрастом и физическим состоянием детей. Вставать и ложиться спать дети должны в определённое время. Особое внимание следует уделять чистоте воздуха комнаты, где спит ребёнок. Детей нужно приучать спать с открытыми окнами. Ребёнок должен иметь отдельную удобную и чистую постель.

Большое значение имеет **закаливание организма ребёнка**, которое следует проводить по определённой системе в течение всего года. При воспитании гигиенических навыков необходимо обратить внимание также на правильную осанку. Очень часто школьники стоят ссутулившись, слегка выпятив живот; при приготовлении уроков сидят согнувшись, приподняв правое и опустив левое плечо.

Неправильная поза вызывает более быстрое утомление и может способствовать возникновению недостатков в физическом развитии: увеличение сутуловатости, искривление позвоночника и т. д. Правильная осанка способствует созданию наилучших условий для дыхания и кровообращения.

Школьники ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, которая способствует воспитанию правильной осанки и даёт зарядку бодрости ребёнку на весь день.

Кроме утренней гимнастики дома (по согласованию с врачом), можно при необходимости проводить корректирующую (исправляющую) гимнастику. Необходимо также обратить внимание на появление плоскостопия, которое может быть причиной быстрого утомления детей при ходьбе, долгом стоянии.

Гигиена школьников включает **уход за глазами**, т. е. гигиену зрения, ухудшение которого может быть одной из причин снижения успеваемости учащихся.

Одним из основных элементов личной гигиены является **повседневный уход за кожей лица, рук**. Необходимо своевременно приучить ребёнка мыть руки перед едой и после всякого загрязнения, пользования уборной, после игры с домашними животными и т. п. Руки следует мыть обязательно с мылом.

Школьникам лучше всего пользоваться детским или глицериновым мылом. Вытираясь надо досуха, чтобы кожа не стала шероховатой и не появлялись трещины (т. н. "цыпки").

Каждый ребёнок должен иметь своё отдельное полотенце. Умываться надо утром и вечером водой обычной комнатной температуры. Особое внимание следует обращать на уход за ногтями. Их надо ежедневно промывать щёткой с мылом и коротко стричь. Ногти на пальцах рук стригут дугообразно, по возвышению пальцев. На ногах ногти следует стричь прямо, т. к. срезание углов способствует врастанию ногтей.

Ноги следует мыть ежедневно перед сном, как в целях закаливания организма, так и для поддержания чистоты и борьбы с потливостью. Причинами

потливости могут быть редкое **мытьё ног**, перегревание их, ношение резиновой обуви и т. п.

Потливость ног может быть устранена гигиеническим уходом и в первую очередь ежедневным мытьём их вначале тёплой, а потом прохладной водой. Если же потливость ног не проходит, то она, очевидно, связана с каким-либо заболеванием, в таком случае следует обратиться к врачу.

Купание школьников. Дети должны еженедельно мыться горячей водой (температура 35° - 40°). Маленьких детей, имеющих более тонкую и нежную кожу, лучше мыть губкой, дети школьного возраста могут пользоваться мочалкой. Особого внимания требует уход за волосами.

Сухие волосы рекомендуется мыть через 10 дней, а жирные - через 5 - 6 (по мере загрязнения). Жёсткую воду можно смягчить (добавить на таз 1 - 2 ложки питьевой соды). Если кожа на голове шелушится, а волосы сухие, то после мытья и просушивания целесообразно голову смазать касторовым, миндальным или репейным маслом. Каждый ребёнок должен иметь свою расчёску (а при необходимости свой частый гребень).

Короткие волосы нужно расчёсывать от корня к концу волоса, а длинные - расчёсывать в несколько приёмов, начиная с конца их. Приучая девочек самостоятельно ухаживать за своими волосами, мать должна систематически осматривать голову дочери, а время от времени после мытья причёсывать её частым гребнем.

Заплетая косы не следует их слишком туго стягивать, т. к. это способствует выпадению волос. Девочкам не следует постоянно носить косынки, т. к. при этом плохо растут волосы.

Воспитание у детей навыка систематического ухода за зубами и полостью рта является одним из необходимых правил личной гигиены. Зубы нужно чистить ежедневно, обязательно перед сном, а лучше дважды в день утром и вечером; кроме того, рекомендуется полоскать рот тёплой водой после еды.

Семья и школа должны воспитывать у ребёнка навыки гигиенического поведения. Школьник должен знать, что, кашляя или чихая, следует закрыть рот рукой и отвернуться от соседа.

Следует воспитывать у детей привычку обмывать водой овощи и фрукты, т. к. на немытых фруктах, овощах, ягодах долго сохраняются микробы. Требованием личной гигиены является также чистота окружающих ребёнка предметов - игрушек, книг, одежды, а также чистота комнаты.

Школьников необходимо приучить **правильно обращаться с книгой**. Грязная и растрёпанная книга способствует распространению инфекции. Нужно особенно тщательно следить за чистотой книг, не давать здоровым книг, которыми пользовались больные дети, не позволять детям слоняться страницы книги и перегибать их, не оставлять книг открытыми, т. к. бумага желтеет, печать выцветает, это ухудшает чёткость и разборчивость текста и отрицательно оказывается на зрении читающего.

Книгу нужно обёртывать в чистую бумагу и менять обёртку по мере её загрязнения, хранить книги по возможности в закрытых полках.

Письменные принадлежности надо держать в пенале, после употребления перья вытирая перочисткой. Очинку карандашей производить над спец. коробочкой при помощи машинки или перочинного ножа. Нужно объяснить ребёнку вред привычки брать в рот карандаш, резинку.

Гигиенические требования предъявляются к одежде и обуви детей, которые должны быть чистыми.

Гигиена школьников включает и **гигиену жилища**. Помещение, где живёт ребёнок, должно быть всегда чистым. В тёплое время года следует постоянно держать открытыми окна, а в холодное время - не менее четырёх раз проветривать комнату (ещё лучше приучать детей спать при открытой форточке).

Наиболее благоприятная температура в комнате 18°С. Уборку помещения нужно производить по утрам и по мере загрязнения. Во время уборки в тёплую погоду необходимо открывать окна, а в холодную - форточки. Полы нужно

подметать, обёртывая щётку влажной тряпкой. Полы следует мыть не реже раза в неделю и вытираять посушке, чтобы не увеличивать влажность воздуха.

Паркетные полы лучше натирать мастикой. Стены и двери следует протирать не реже одного раза в месяц. Пыль с мебели вытирается после подметания комнаты. Не менее важно соблюдать чистоту во всех подсобных помещениях квартиры.

Информационно-разъяснительная работа с родителями обучающихся по профилактике вирусных инфекций

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие, право на родителей, их любовь и заботу.

С началом учебной деятельности ребёнок проводит большую часть своего времени в школе, поэтому школа обязана взять на себя заботу о сохранении его здоровья наряду с родителями.

В стенах большинства образовательных учреждений молодые люди получают знания и предпрофессиональную подготовку, но не обучаются не менее важному – быть здоровым. Именно поэтому уже с раннего возраста детям необходимо привить желание неустанно работать над своим физическим развитием, воспитывать в них бережное отношение к самим себе.

По данным статистики, в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья детей: увеличилось количество хронических заболеваний, сократилось число здоровых выпускников.

Малоподвижный образ жизни, перегрузка учебного процесса большим количеством изучаемых дисциплин, несбалансированное питание, отсутствие культуры здорового образа жизни во многих семьях, неблагополучная экологическая ситуация – основные причины этого.

Всё это заставляет не только задуматься, но и бить тревогу, поскольку через обучение в школе проходит всё население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества.

Учёные отмечают, что первый скачок в увеличении количества детей, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. К наиболее распространённым хроническим заболеваниям относятся болезни органов дыхания, уха, горла, носа, расстройство обмена веществ, нарушение осанки.

В связи с этим как никогда остро встаёт проблема разработки и проведения действенных мероприятий по здоровьесбережению и профилактике заболеваний на уроках и во внеурочное время. Назрела необходимость ведения просветительской работы не только с обучающимися, но и с родителями, поскольку многие вопросы по сохранению и улучшению здоровья детей становятся всё актуальней.

Кроме того, очень важными в здоровьесберегающей деятельности любого образовательного учреждения являются проблемы внеурочной занятости детей, организации их досуга и дополнительного образования.

Для сохранения здоровья нашего будущего поколения в жизнь школы нужно: внести изменения, направленные на улучшение физиологического, социального и психологического состояний каждого школьника; создать условия для развития ценностного отношения к своему здоровью и формирования жизненных приоритетов, направленных на осознанный выбор здорового образа жизни; способствовать психолого-педагогической защищённости ребёнка в микросоциуме.

Политика навязывания здорового образа жизни школьникам малоэффективна и позитивно ими не воспринимается. Учащихся следует грамотно подвести к тому, чтобы они сами для себя смогли вывести одно из основных жизненных правил: «Ты успешен тогда, когда ты здоров и ведёшь здоровый образ жизни». Задача педагогов и родителей помочь им в этом.

Для успешного осуществления этих целей педагоги и родители должны сопровождать развитие ребёнка в сфере оздоровления, т.е. предоставлять помощь, направленную на формирование культуры здоровья и образования учащегося, на преодоление трудностей учебно-воспитательного процесса через раскрытие внутреннего потенциала личности ребёнка и активизацию его собственных ресурсов.

Гигиеническое обучение персонала ведется по нескольким направлениям.

Для учителей организуются лекции, беседы, индивидуальные консультации. Обязательной формой является посещение медицинским персоналом уроков с последующей их гигиенической оценкой и разбором с учителями, а также выступления на педагогических совещаниях.

Для технического персонала наиболее рациональным считается поэтапное обучение с соблюдением преемственности.

Основные темы занятий с персоналом общеобразовательного учреждения - “Санитарные правила по устройству и содержанию помещений и участка”, “Личная гигиена персонала”, “Важнейшие меры профилактики инфекционных заболеваний”, “Гигиенические требования к организации педагогического процесса”, “Организация оздоровительных мероприятий для детей с отклонениями в состоянии здоровья”, “Личная гигиена ребенка”.

Гигиеническое воспитание родителей проводится в основном в виде лекций и бесед на родительских собраниях, индивидуальных бесед и консультаций. Необходимо также и наличие в медицинском кабинете научно-популярной литературы, памяток, рекомендаций для родителей.

Наиболее актуальные темы для работы с родителями - “Режим дня детей и подростков”, “Выбор профессии и здоровье”, “Половое воспитание детей и подростков”, “Профилактика вредных привычек”, “Охрана нервно-психического здоровья подростков”, “Физкультура и здоровье”.

В условиях возникновения инфекции школа может стать одним из очагов заболевания, так это место скопления большого количества людей. Это обусловлено тем, что дети, еще не обладая крепким и устойчивым иммунитетом,

не всегда в достаточной мере выполняют и требования личной гигиены. Учителям и родителям необходимо помнить: от того, насколько дети будут приучены следить за собой, зависит их защищенность от возникновения инфекционных заболеваний.

Каждый школьник должен соблюдать следующие правила личной гигиены.

1. Ежедневно совершать утренний туалет.
2. Тщательно мыть руки перед приемом пищи и после каждого посещения туалета.
3. Не брать в рот посторонние предметы: ручку, карандаш и др.; при чтении книг не слюнявить пальцы.
4. Содержать свое рабочее место в чистоте и порядке.
5. Принимать пищу только в специально отведенных для этого местах (при их наличии) и др.
6. Тщательно мыть овощи и фрукты.

Существует также ряд мер профилактики инфекционных и других видов заболеваний, выполнение которых должно контролироваться учителем и администрацией школы. В этих целях необходимо:

- регулярно проветривать учебные помещения;
- ежедневно проводить влажную уборку классов и коридоров школы;
- проверять наличие сменной обуви у учеников, особенно в осенний и весенний периоды;
- проводить противобактериальную обработку туалетов;
- соблюдать гигиеническую чистоту пищеблоков;
- осуществлять контроль продуктов питания.

Медсестры в школах не просто помогают устранивать последствия заболевания и стабилизировать деятельность детского организма, но и не допустить возникновения простудных заболеваний у большой группы детей различного возраста.

Медицинская сестра в образовательных организациях должна объяснять и информировать обучающихся, что главное из средств долгосрочной и оптимальной профилактики гриппа и ОРВИ - это укреплять защитные свойства иммунных механизмов регулярно в течение года, делая особый акцент на оздоровительные мероприятия перед наступлением осенне-зимнего подъема заболеваемости вирусными инфекциями.

Для этого необходимо проводить ежегодную вакцинацию.

Медсестра должна объяснять школьников, что необходимо избегать контакта с больными людьми, стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр, при контакте с больными людьми одевать маску, мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции. Закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки, избегать большого скопления людей, регулярно проветривать помещение, сбалансированная пища, богатая витаминами, что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

В обязанности медсестры входит проведение бесед о профилактике ОРВИ. Она дает рекомендации по улучшению защитных сил организма и стимулирует детей и подростков на соблюдение правильного образа жизни, занятия спортом, правильное питание, закаливание организма. Это помогает предупредить развитие гриппа и ОРВИ.

Важно объяснить какие существуют факторы риска и возможность их предупреждения, мотивировать детей на своевременное лечение заболевания. Это предупреждает развитие осложнений на организм ребенка. Грипп называют наиболее непрогнозируемым заболеванием. Грипп, «перенесенный на ногах», без должного адекватного лечения способен повлиять на все органы человеческого организма.

Первоочередной задачей медицинской сестры является объяснение и информирование школьников и их родителей о том, что главным из средств долгосрочной и оптимальной профилактики гриппа и ОРВИ является укрепление защитных свойств и иммунных механизмов организма. Медицинской сестре

необходимо говорить это регулярно, в течение года, акцентируя внимание на системе оздоровительных мероприятий, к которым относятся:

- налаживание процесса питания в осенне-зимний период, когда риск возникновения простудных заболеваний особенно высок;
- необходимость учета характеристик здоровья ребенка и индивидуальных особенностей его организма;
- работа с родителями ребенка, которая подразумевает предоставление им информации о том, что в профилактических целях в рацион ребенка нужно включать фрукты, растительные сборы, семена и орехи, овощи, свежую зелень, ягоды.

Также медицинская сестра объясняет родителям:

- важность соблюдение режима дня ребенка, а также выполнения оздоровительных процедур;
- сообщает родителям о возможностях получения занятий физической культурой лечебного характера (если такая форма работы предусмотрена в школе);
- напоминает родителям, что необходимо обеспечить детям регулярные прогулки, и участие в подвижных играх; рассказывает о мерах предотвращения простудных заболеваний, которые заключаются в системе вакцинации.

Медицинская сестра также занимается просвещением педагогического состава в контексте доступных средств профилактики простудных заболеваний. Например, рассказывает о витаминизации, которая подразумевает употребление фруктов, овощей, чеснока, лука, зелени, и о туалете носовой полости, который состоит в промывании передних отделов носа с мылом.

Медицинская сестра сообщает родителям и зачастую передает образовательному учреждению перечень профилактических мероприятий против ОРВИ, гриппа и других заболеваний простудного характера, к числу которых относятся:

- применение ватно-марлевых повязок, как наиболее доступных средств профилактики гриппа в период эпидемии;

- регулярное мытье рук с применением антисептических средств;
- отказ от близких телесных контактов и рукопожатий;
- желательный отказ от пользования общественным транспортом и походов в гости; нахождение на свежем воздухе и закаливание.

Закаливание – это метод профилактических мероприятий, который позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что позволяет существенно снизить количество вирусов, попадающих в организм при инфицировании.