

Рассмотрена и принята  
Педагогическим советом  
20.08.2019г. № 1

Утверждена и введена в действие  
приказом МБУДО «Михайловская  
ДШИ» от «20» августа 2019г. № 2/о

## **Инструкция № 18 по профилактике гриппа, ОРВИ и внебольничной пневмонии**

**ОРВИ** - это респираторные заболевания, имеющие исключительно вирусную природу. Если же респираторные заболевания имеют бактериальную природу, то к ОРВИ они не относятся. Статистика показывает, что в большинстве случаев респираторные (простудные заболевания) первоначально вызываются именно вирусами. Для ОРВИ характерны массовый характер заболеваний и высокая изменчивость вирусов.

**Грипп** - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

**Внебольничная пневмония** — это острое заболевание, возникшее вне стационара или диагностированное в первые 2 суток от момента госпитализации. Острой пневмонией (воспалением легких) называют инфекционное заболевание, при котором в воспалительный процесс вовлекаются легкие. Обычно внебольничные пневмонии развиваются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом. При появлении симптомов ОРВИ, гриппа **необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.**

Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно - гигиенических норм:

- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание;
- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств.
- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

### **Основные рекомендации по профилактике гриппа, ОРВИ и пневмонии.**

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа - ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют (на расстоянии 1 метра).

4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту. Инфекция распространяется именно таким путём.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа, особенно после кашля или чихания. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Прикрывайте рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.
7. Используйте индивидуальные или одноразовые полотенца
8. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
9. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
10. Одевайтесь по погоде. Избегайте, сквозняков, переохлаждений и перегревания
11. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
12. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, не курить и не употреблять алкоголь, совершать частые прогулки на свежем воздухе.
13. Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости.

#### **Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:**

1. Температура 37.5 - 39 DC,
2. Головная боль,
3. Боль в мышцах, суставах,
4. Озноб,
5. Кашель,
6. Насморк или заложенный нос,
7. Боль (першение) в горле.

#### **Что делать при возникновении симптомов гриппа:**

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, культурномассовые мероприятия.
3. При температуре 38-39D C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте больше жидкости (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

**Важно!**

- Не рекомендуется переносить грипп «на ногах».
- Самолечение при гриппе недопустимо.
- Своевременно обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.