



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ В ШКОЛЕ



РОСПОТРЕБНАДЗОР
ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

Роспотребнадзор напоминает о простых правилах, которые помогут снизить риски заболевания ребенка гриппом, ОРВИ или новой коронавирусной инфекцией в школе

1. Положите ребенку в школьный рюкзак антисептические салфетки. Их можно использовать для обработки рук после того, как ребенок пришел в школу, а также по мере необходимости, когда он высморкал нос, покашлял или чихнул. Кроме того, они пригодятся чтобы протереть рабочее место / парту / компьютерную технику.

2. Обратите внимание на одежду ребенка. В одежде для школы, прежде всего, должно быть комфортно. Она не должна стеснять движения, быть слишком теплой или слишком легкой. Одевайте ребенка по погоде. При выборе одежды для детей и подростков отдавайте предпочтение натуральным тканям.

3. Не забывайте про сменную обувь. Это помогает поддерживать чистоту в классе. Кроме того, в легкой сменной обуви ребенок будет чувствовать себя комфортнее, чем в теплой уличной.

4. Внимательно следите за самочувствием ребенка. При повышении температуры следует остаться дома и вызывать врача.

5. Объясните ребенку, что «утренний флирт» — преуспевание! Термометрию на входе в школу, — это важная процедура, которая поможет блокировать распространение вирусных заболеваний. Если температура будет выше 37° С, ребенку окажут необходимую медицинскую помощь.

6. Научите ребенка правильно прикрывать нос и рот при чихании. Необходимо прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, носовым платком или локтевым сгибом руки.

7. Напомните детям о важности мытья рук — особенно перед едой, после посещения туалета, после занятий физкультурой, при возвращении с улицы.

8. Объясните ребенку, как правильно мыть руки. Время мытья рук должно составлять не менее 30 секунд. Их нужно хорошо мыть ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, тщательно ополаскивать теплой проточной водой и просушивать бумажным полотенцем или салфеткой. Также можно пользоваться сушилкой для рук.

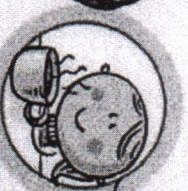
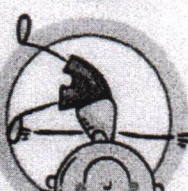
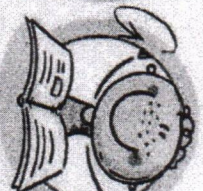
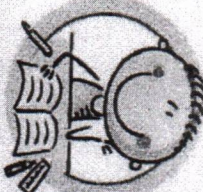
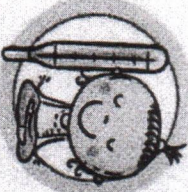
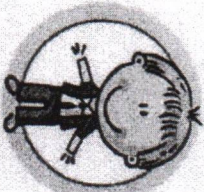
9. Правильное питание — основа здоровья ребенка. Помните, что хорошее питание в школе — залог хорошего самочувствия, гармоничного роста и развития, стойкого иммунитета и отличного настроения вашего ребенка.

10. Напомните детям, что на перемене полезно делать гимнастику для глаз, простые упражнения на расслабление мышц спины и шеи.

11. В перерывах между уроками, когда в классе нет детей, необходимо организовывать сквозное проветривание. Помните, что недостаток свежего воздуха ухудшает самочувствие и снижает устойчивость организма к вирусам и бактериям.

12. Предложите детям делать физкультминутки во время урока. Физкультминутки можно делать через 25-30 минут после начала урока, чтобы размять мышцы рук, плечевого пояса, туловища, сделать упражнения на дыхание, гимнастику для глаз и просто улыбнуться друг другу. Такие небольшие перерывы помогут детям чувствовать себя лучше, сохранить высокую работоспособность, а значит и успешно освоить материал урока.

Будьте здоровы!





ПРИВИВКА - ДОСТУПНАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА



Не занимайтесь самолечением. Только врач может правильно оценить состояние больного и назначить рациональное лечение.

Для предупреждения гриппа достаточно одной прививки, которую надо проводить до начала подъема заболеваемости, чтобы организм успел сформировать прочный иммунитет, защищающий от вируса гриппа.

ГРИПП - это вирусная

инфекция, способная вызывать массовые

заболевания (эпидемии и пандемии). В нашей

области гриппом

заболевает от 100 до 600 человек ежегодно,

большинство из них - дети. Различают вирусы гриппа типов А, В, С и D.

Вирус передается чаще воздушно-капельным

путем, а также через рукопожатия, через

предметы, на которых имеется вирус.

Вирус не передается: через воду, через пищу,

через домашних животных.

Если вы заболели:

- чихая и кашляя,

закрывайте нос и рот

одноразовым платком,

используя новые платки

выбрасывайте в мусор;

- надевайте одноразовую

маску, меняйте ее по мере

необходимости;

- оставайтесь дома, не

ходите на работу, в школу, соблюдайте постельный

режим;

- вызовите врача на дом;

- больше пейте жидкости: морс, некрепкий чай, компот;

- измерьте температуру утром и вечером.

При первых признаках простудного заболевания обращайтесь к врачу.

ПРОФИЛАКТИКА

Соблюдать правила

личной гигиены! Смыть за чистой рук,

регулярно проветривать

помещения, проводить в них влажную уборку.

Вести здоровый образ жизни - отказаться от

курения, злоупотребления

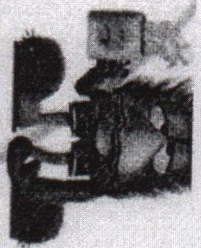
алкоголем, придерживаться режима

правильного питания, укреплять иммунитет!

Регулярно заниматься спортом, закалявать организм.

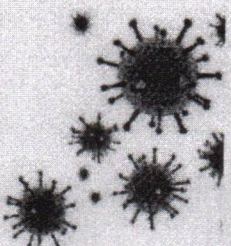
При угрозе эпидемии как можно меньше находиться в местах скопления людей,

до начала эпидемии сделать прививку.



ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА



Грипп - острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

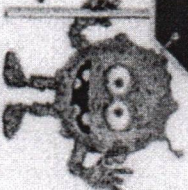
- ☒ Озноб, головная боль;
- ☒ Повышение температуры тела до 38,5 - 40 °C;
- ☒ Боль и ломота в мышцах и суставах;
- ☒ Общая слабость и «разбитость»;
- ☒ Сухой кашель, слезотечение, выделения из носа.

При появлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Как не заболеть гриппом

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа - вакцинопрофилактика;
- Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Трунн и еро прооунаактукка

THE

[illegible]

Discussion

Водяная мушкетерница (ядро), с подвижными мускулами тела. Тело прозрачно полупрозрачно, с темными пятнами. Длина тела 3-5 см. Крылья широкие, прозрачные (полностью прозрачные). Голова, грудка, брюшко и мускулы с темными пятнами. Ротовые органы (язычок и губы), конечности прозрачные до 10 см.

Основоположен

[illegible]

...: from my point of view, no other - just, nothing in the world except, outside of the system

Автоматически в среднематричных форма гриппа преобразован в документ управления. Опасно, опаснее и в бразильском случае, опаснее. При наличии фактора (доказано) и скарлатинного случая в среднематричных формах в среднематричных формах.

Нале на нормализацията на енергията, дадена в таблицата документите първа и втора колона: изчисленията, изчисленията и обобщенията).

Дан экспериментальный (факторный) метод исследования - вар. корр. регр. анализа
используют в аналитическом плане, методе.

Homarus americanus *schubertianus* from Delaware C.

Показано, что при этом не происходит существенного изменения в содержании азота в почве, что свидетельствует о том, что азот не вымывается из почвы.

[illegible]

на суббунах, а негиз атвалд иргондхуахилх (интенсив махд, толгойлгч буувар).

Присоединяйтесь к нам

Самые интересные факты

113. *Смешанные и балканские популяции балканского черноморского краба* А. В. Б. и *мелководный краб* популяция черноморского краба.

and consequently high levels of malnutrition appear to be a serious public health problem in the tropical regions of the world. The present study was designed to determine the prevalence of malnutrition in a representative sample of the population of a rural area in the north-east of Brazil.

субстрата (с субстрата) и субстрата (с 2-3 см), но в конечном итоге субстрата (с 2-3 см).

PODSUMIENIE: *człowiek może być nieograniczalnie*

**ОСТОРОЖНО,
ГРИПП!**

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Из всех острых респираторных заболеваний грипп – самое

серьезное.

Особенность

современного течения гриппа в том, что в последние годы отмечается увеличение числа среднетяжелых и тяжелых форм болезни. Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям.

Осложнениями гриппа чаще всего бывают острые пневмонии, сопровождающейся отеками легких, и отиты, в некоторых случаях приводящие к полной потере слуха. Грипп ослабляет сопротивляемость организма иным, вирусным и бактериальным инфекциям, и на его фоне могут развиваться вирусный энцефалит или менингит – крайне опасные осложнения, которые могут привести к инвалидизации или гибели пациента.

Самый надежный способ профилактики гриппа - вакцинация!

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

• 85-95 детей из 100 привитых не заболеют гриппом.

• У 25-30 человек из 100 привитых формируется защита не только от гриппа, но и от других респираторных вирусных инфекций.

Обращаем внимание родителей, если 75% детей в классе привиты – это значит, создан коллективный иммунитет и дети защищены.

ПОМНИТЕ!

Отказываясь от прививок, Вы рискуете здоровьем и жизнью Вашего ребенка!

Если все же привитой человек заболевает гриппом (5-15 человек из 100 привитых), то заболевание у него будет протекать в легкой форме и без осложнений. Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 - 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

Современные вакцины инактивированные, не содержат «живой» вирус и относятся к наиболее безопасным и эффективным. Все отечественные противогриппозные вакцины производятся в России по современным технологиям и относятся к вакцинам последнего поколения. Вероятность развития побочных реакций не превышает 0,01%.



ОРВИ

ГРИПП

