

Приложение  
к письму Роспотребнадзора  
и Минпросвещения России  
от 07.02.2020 № 02/1814

## **Что такое грипп и основные меры профилактики (дополнительная информация).**

Грипп — это тяжелая вирусная инфекция. Грипп может приводить к осложнениям, в ряде случаев заканчивается летально, особенно у маленьких пожилых людей, у лиц со сниженным иммунитетом. У лиц молодого возраста имеется высокий риск тяжелого течения гриппа.

Эпидемии гриппа случаются каждый год в холодное время года и в значительное число населения.

Начинается заболевание внезапным общим недомоганием, головной болью во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 °С, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения. Кашель и насморк бывают не всегда. Грипп — вовсе не безобидное заболевание, как считают. Оно опасно осложнениями, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, отит, плеврит, почечная недостаточность.

Учитывая тяжелое течение заболевания и возможные негативные последствия в нашей стране проводится бесплатная иммунизация населения против гриппа.

В случае заболевания не стоит заниматься самолечением, принимать антибиотики: они не защищают от гриппа и других респираторных инфекций и не излечивают от него. Лекарственные средства стоит принимать по назначению врача.

При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно изолировать в постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует тщательно проветривать, убирать, мыть пол и обтирать поверхности водой с добавлением дезинфицирующих средств. При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди — носить медицинские маски, которые необходимо менять каждые 4 часа. Необходимо выделить отдельное белье, посуду, полотенце, которые после использования следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.

### **Основные меры профилактики гриппа**

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

2. В местах скопления людей и при близком контакте с ними, а также на лекциях в аудитории, на занятиях в учебном классе, в библиотеке при нахождении в общественном транспорте, или в магазине, носите защитную маску и закрывайте нос и рот.

3. Чаще мойте руки с мылом. Старайтесь не прикасаться руками к своему лицу, рту, глазам.

4. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, платком), чужим мобильным телефоном — на них могут быть вирусы гриппа.

5. Проветривайте свои жилища и учебные помещения. Проветрите в них

уборку с использованием бытовых моющих средств.

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

Старайтесь ежедневно гулять на свежем воздухе.

Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.

7. При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышения температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, диарея) не ходите на занятия, оставайтесь дома, немедленно вызывайте поликлинику или скорую помощь.

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо соблюдать золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комплекс средств специфической и неспецифической защиты.

Индивидуальную профилактику гриппа можно разделить на два направления: неспецифическая и специфическая.

Неспецифическая профилактика предполагает применение мер направленных на общее укрепление организма, создание барьеров проникновения респираторных вирусов в организм через верхние дыхательные пути. Для укрепления организма проводят закаливание, принимают витаминные препараты, 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. Она защищает от заболевания гриппом, но не защищает от заболеваний, вызванных другими респираторными вирусами негриппозной этиологии.

Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с рекомендациями ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемиологическом сезоне. Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания, предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят адъюванты.

Широко известный препарат с противовирусным действием для профилактики — 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 возможности отдельно или в составе блюд.

В период эпидемии гриппа рекомендуется принимать витаминные препараты («Аскорбиновая кислота», «Ревит»), а также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, цитрусовых и чаях, морсах из растений, богатых витамином С (шиповник, брусника, черная смородина и др.)

Соблюдать гигиену рук: грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, поэтому дети, родители и персонал должны знать о

соблюдения гигиены рук и о надлежащих методах мытья рук; детям и п необходимо часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или перед едой и после посещения туалета; в туалетах и гигиенических необходимо бесперебойное наличие мыла, бумажных полот дезинфицирующих средств; классные руководители ведут надзор за (учащихся младших классов общеобразовательных школ) во время мытья р «Респираторный этикет».

Вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чиха кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым п выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки.

Для соблюдения «респираторного этикета» дети и персонал долж обеспечены одноразовыми платками и проинструктированы о «респираторного этикета», включая нежелательности касания лица рук; отсутствии носового платка эпидемиологи рекомендуют чихать или кашля локтя, ограничив рукавом пространство распространения вирусов и в чистоте собственные руки.

Прило  
к письму Роспотребнадз  
и Минпросвещения Росс  
от 07.02.2020 № 02/181

## **Правила использования медицинской маски**

### **КОГДА НАДЕВАТЬ?**

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с 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 в области носа следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения полного прилегания к лицу.

### **СКОЛЬКО РАЗ?**

Медицинскую маску используют однократно.

### **КАК?**

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко зафиксировать). 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 использование маски максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ.