

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы



Профилактика гриппа и ОРВИ



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Сравнительные симптомы заболеваний

СИМПТОМЫ ОРВИ И ГРИППА



Вирусы могут проявить себя не сразу, а только через 1-5 дней после контакта с больным. Внимательно прислушивайтесь к ощущениям в организме.
(!) Если вы заметили у себя или у других членов семьи подобные симптомы, при контакте используйте медицинскую маску и вызовите врача! Самолечение ОРВИ и гриппа может привести к опасным осложнениям.

	ОРВИ	ГРИПП
Как начинается	ПОСТЕПЕННО	СТРЕМИТЕЛЬНО
Температура	36,6-38,5°C	38,0-40°C
Насморк	Заложенность носа возникает почти сразу	Может появиться только через 2-3 дня
Кашель	Присутствует	Присутствует
Интоксикация организма	Выражается в повышенной слабости	Может вызывать, помимо слабости, рвоту и диарею, озноб, ломоту в мышцах
Чихание	Есть почти всегда	Как правило отсутствует
Боль в горле	Есть не всегда	Увеличение лимфоузлов, боль за грудиной, надсадный кашель
Головная боль	Как правило отсутствует. Может возникать при осложнениях (например, при гайморите)	Сильная и чаще всего требует обезболивания
Нарушения сна	Могут возникать в первые дни из-за повышенной температуры	Часто возникает бессонница из-за болезненных ощущений во всем теле



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Лечение заболевания – зона ответственности врача!

- При появлении симптомов ОРВИ вызвать врача
- Принимать лекарственные средства без назначения врача нельзя
- Исключение – жаропонижающие препараты при температуре выше 38,5 (39.0) градусов – парацетамол, ибупрофен
- Обильное питьё
- Удаление из носа слизи солевыми растворами
- Увлажнение воздуха
- Дыхательная гимнастика



Лечение заболевания – зона ответственности врача!

- Противовирусная терапия может обсуждаться только для лечения гриппа
- Не существует противовирусных препаратов, эффективных при ОРВИ
- Не существует методов, способных уменьшить длительность ОРВИ
- Лечение симптоматическое
- Антибиотики для лечения неосложненных ОРВИ и гриппа не используются



Профилактика заболевания

- специфическая – вакцинация от гриппа в предэпидемический период
- сокращение времени пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте;
- избегание массовых развлекательных мероприятий
- использование масок в местах скопления людей;
- ограничение контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, особенно сопровождающиеся чиханием или кашлем;
- регулярное тщательное мытье рук с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;
- регулярная обработка гаджетов, клавиатуры и трубок телефонов дезинфицирующими салфетками;
- промывание полости носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- регулярное проветривание, влажная уборка и увлажнение воздуха в помещении, в котором находитесь;
- введение в рацион питания больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон); блюда с добавлением чеснока и лука;
- здоровый образ жизни, полноценный сон, сбалансированное питание и регулярные занятия физкультурой

Профилактика заболевания

- Одной из эффективных мер профилактики гриппа и ОРВИ является недопущение присутствия в организованном коллективе больных людей, которые могут быть источниками инфекции для окружающих.
- Особое значение это имеет для детских организованных коллективов, в которых данное профилактическое мероприятие должно обеспечиваться посредством проведения обязательных «утренних фильтров» при приёме детей.
- при отсутствии 20 % и более детей по причине гриппа и ОРВИ, руководители образовательных организаций принимают решения о приостановлении учебного-воспитательного процесса, как в целом в детских образовательных организациях, так и отдельных классах или группах.
- Своевременное введение ограничительных мероприятий в виде разобщения коллективов позволяет прервать пути распространения инфекции и способствует снижению заболеваемости в организованных коллективах и среди населения.



Профилактика заболевания

- поддерживайте чистоту рук и поверхностей – мыло, дез.средства.
- старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками
- будьте особенно осторожны, когда находитесь в людных местах, аэропортах и других системах общественного транспорта.
- носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования.
- не ешьте еду (орешки, чипсы, печенье и другие снеки) из общих упаковок или посуды, если другие люди погружали в них свои пальцы.
- избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемиологическая ситуация не стабилизируется.
- регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым вы прикасаетесь (клавиатура компьютера, экран смартфона, пульты, дверные ручки и поручни).
- носите медицинскую маску в местах скопления людей



ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЕ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ?

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

- ✓ ТЩАТЕЛЬНО МОЙ РУКИ ВЕРНУВШИСЬ ДОМОЙ, ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТУАЛЕТА
- ✓ МОЙ РУКИ ПОСЛЕ КАШЛЯ, ЧИХАНЬЯ, СМОРКАНИЯ
- ✓ ЕСЛИ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫМЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ИСПОЛЬЗУЙ АНТИСЕПТИЧЕСКИЙ ГЕЛЬ
- ✓ НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС, РОТ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ
- ✓ ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ, ВЫСЫПАЙСЯ
- ✓ В КОМНАТЕ ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЫТЬ СВЕЖИЙ ВОЗДУХ - ПРОВЕТРИВАЙ!
- ✓ НАДЕВАЙ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ В ЛЮДНЫХ МЕСТАХ И В ТРАНСПОРТЕ
- ✓ ИЗБЕГАЙ КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ



КАШЕЛЬ? НАСМОРК? ТЕМПЕРАТУРА?

- ✓ ОСТАВАЙСЯ ДОМА
(ЧТОБЫ БЫСТРЕЕ ПОПРАВИТЬСЯ И НИКОГО НЕ ЗАРАЗИТЬ)

Горячая линия ДОНМ

Если в школе или детском саду, который посещает ваш ребенок, нарушают указанные пункты приказа № 65 от 27.02.2020, то вы можете обратиться в «горячую линию»

- Утренние «фильтры», замеры температуры у детей в начале и в течение дня
- Отмена занятий в бассейне, выездных и массовых мероприятий
- Бесконтактное оборудование термометрии
- Бактерицидные облучатели закрытого типа для обеззараживания воздуха



**Телефон «Горячей линии
Департамента образования и науки»
8 (495) 366-66-80**

**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
Myasnikovalala@mos.ru Mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
[+7 \(926\) 595-42-32](tel:+79265954232) GaluzinaOA@mail.ru GaluzinaOA@mos.ru

Контакты для обращения:
[+7 \(963\) 670 – 34 – 90](tel:+79636703490) [+7 \(495\) 123 – 37 – 31](tel:+74951233731)
nebudzavisim@mail.ru



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ