

Рекомендации по профилактике гриппа, ОРВИ в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

В целях обеспечения безопасных условий обучения необходимо:

1. Провести обучающие занятия со студентами и беседы с родителями по мерам профилактики гриппа:

- о преимуществах вакцинации против гриппа;
- о необходимости защищать органы дыхания при посещении общественных мест в период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ, а также в случае наличия симптомов ОРВИ (кашель, насморк), о правилах ношения медицинской маски;
- о соблюдении гигиены рук - мыть руки с мылом по возвращении домой, перед едой, после посещения туалета, после контакта с животными; при насморке и кашле чаще мыть руки; при поездке в общественном транспорте не снимать варежки (перчатки) и не трогать лицо;
- о воздержании от встреч с друзьями при появлении признаков заболевания (появление кашля, насморка, головной боли, слабости, температуры);
- об использовании одноразовых салфеток при кашле, чихании (прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые затем необходимо положить в полиэтиленовый пакет и разместить в контейнер для сбора отходов, а руки помыть с мылом или обработать влажными салфетками; сморкаться нужно в одноразовые салфетки, после чего их необходимо и разместить в контейнер для сбора отходов и обработать руки с мылом);
- о необходимости одеваться в соответствии с погодными условиями;
- не посещать массовые мероприятия в помещениях при подъеме заболеваемости гриппом и ОРВИ, постараться воздерживаться от поездок в общественном транспорте в этот период;
- воздержаться от встреч с родственниками (друзьями), если кто-то из них болен ОРВИ. При необходимости такой встречи защищать органы дыхания медицинской маской;
- при поездке в общественном транспорте в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ защищать органы дыхания медицинскими масками.
- проветривать помещение несколько раз в день.
- проводить влажную уборку помещений не менее двух раз в течение дня; при сухом воздухе в помещении необходимо использовать увлажнители воздуха, так как пересохшая слизистая оболочка носовых ходов теряет барьерную функцию и наиболее подвержена воздействию возбудителей респираторных инфекций;
- как можно больше находиться на свежем воздухе - это укрепляет иммунитет и при этом заразиться гриппом практически невозможно;
- обеспечить себя носовым платком, одноразовыми носовыми платками/влажными салфетками. Если студент добирается до колледжа общественным транспортом, на период подъема гриппа и ОРВИ, необходимо использовать медицинские маски с учетом правил их использования;
- в случае заболевания ОРВИ, даже в легкой форме, необходимо остаться дома и вызвать врача, так как легкие формы заболевания ОРВИ могут перейти в тяжелую форму с развитием дыхательной недостаточности;

- проводить назначенное врачом лечение;
- при повышении температуры ²необходимо соблюдать постельный режим независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния;

- не принимать антибиотики и сульфаниламиды, если они не назначены врачом.

- предупредить родителей, о том, что дети до 18 лет с признаками ОРВИ (насморк, кашель, ухудшение самочувствия и др.) при выявлении в ходе «входных фильтров» будут изолироваться (с последующей госпитализацией), а дети, не привитые против гриппа, в период эпидемического подъема заболеваемости гриппом должны переводиться на дистанционное обучение.

2. Информировать студентов о правилах гигиены, в том числе посредством бесед, размещением наглядных материалов на информационных стендах и сайте колледжа,

3. Обеспечить контроль за проведением противоэпидемических мероприятий в колледже (работа «входных фильтров» и оперативная изоляция выявленных студентов с признаками ОРВИ, наличие информационных материалов для сотрудников, родителей, студентов по профилактике гриппа и ОРВИ, правилам мытья рук; соблюдение режимов проветривания и уборки помещений, наличие в санузлах дозаторов с моющими и дезинфицирующими средствами, полотенец, контроль за состоянием здоровья сотрудников, обеспеченностью сотрудников средствами индивидуальной защиты органов дыхания (медицинскими масками) с учетом кратности их замены, соблюдением оптимального температурного режима в помещениях колледжа.

3. Принять меры по недопущению к работе и к занятиям лиц, больных ОРВИ, Немедленно изолировать студентов и персонал с признаками гриппоподобного заболевания на момент прихода в колледж, или болеющих в течение дня от других студентов и персонала и отправить их домой.

4. Все сотрудники колледжа и сотрудники охраны должны работать в медицинских масках.

5. Перевести учебный процесс на кабинетную систему, исключив перемещение студентов по аудиториям и этажам. Отменить уроки, во время которых учащиеся из нескольких аудиторий должны находиться вместе.

6. Отменить мероприятия, во время которых студенты из нескольких групп находятся вместе в больших группах в тесном контакте (спортивные мероприятия, дискотеки, спектакли, слеты и другие массовые события).

7. При выявлении в группе студента с признаками ОРВИ он направляется в изолятор, аудитория на перемене проветривается, стол, за которым сидел студент, и соседние столы, дверная ручка, рукомойник обрабатываются дезинфицирующим средством, проводятся влажная уборка и кварцевание с использованием бактерицидного облучателя рециркуляторного типа.

8. Выделить ограниченное число сотрудников для ухода за больными студентами, пока они находятся в изоляторе и не будут отправлены домой. В целях ограничения распространения гриппа эти сотрудники должны ограничить контакт с другими студентами и персоналом и находиться в медицинских масках и медицинских перчатках.

9. .Обработка изолятора проводится по убытии заболевшего студента.

10. В период подъема заболеваемости гриппом и ОРЗ родителям детей до 18 лет и взрослым студентам рекомендовать следующее:

- принимать меры по повышению сопротивляемости организма к ОРВИ, соблюдать принцип здорового образа жизни, что включает в себя:

- здоровое оптимальное питание - питание (включая потребление достаточного количества питьевой воды хорошего качества), которое способствует укреплению здоровья;

- достаточная физическая активность соответственно возрасту ребенка;

- закаливание - система процедур, способствующих повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, выработке условно-рефлективных реакций терморегуляции с целью ее совершенствования. При закаливании вырабатывается устойчивость организма ребенка к охлаждению и тем самым так называемым простудным заболеваниям.

11. Рекомендуется регулярно проводить влажную уборку и часто проветривать помещение, где проживает студент, а также необходимо обеззараживать воздух с помощью разрешенного для этой цели оборудования.

Ежедневно гулять на свежем воздухе; пешие прогулки позволяют повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Организовать рациональный режим питания, труда и отдыха студента.

Следить за гигиеной студента, тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест, по возвращении домой, после посещения санитарных комнат и перед приемом пищи.

Обучить студентов правилам «респираторного этикета» (здоровым не касаться руками носа, рта и глаз, а больным не посещать общественные места без медицинских масок, кашлять и чихать в носовые платки, желателен одноразовый, или при их отсутствии - в сгиб локтя).

12. В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ избегать мест массового скопления людей, при необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1,5 м, обеспечить себя и ребенка средством индивидуальной защиты - медицинской маской, защищающей нос и рот.

13. При росте заболеваемости гриппом и ОРВИ руководство колледжа в целях прерывания циркуляции респираторных вирусов среди учащихся и недопущения формирования массовых очагов гриппа и ОРВИ в колледже должно обеспечить своевременное введение ограничительных мероприятий, в том числе приостановление учебного процесса в колледже и перевод на дистанционное обучение, отмену массовых культурных и спортивных мероприятий.