

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ВОЛГОГРАДА
КРАСНООКТЯБРЬСКОЕ ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа № 98 Краснооктябрьского района Волгограда»

400123, Россия, Волгоград, ул. им. Пельше, 15 б

Согласовано
Председатель ПК МОУ СШ №98
Л.П. Лобачева
«23» ноября 2023г.



Утверждено
Директор МОУ СШ №98
В.В.Барилова
Приказом от 23 ноября 2023г. № _____



ИНСТРУКЦИЯ № 8
по профилактике внебольничной пневмонии, ОРВИ, гриппа
для учащихся и работников МОУ СШ № 98

Дата введения в действие: "23" ноября 2023 года

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.**

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.

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 пневмонии, ОРВИ, гриппа.

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 перегре-

вания

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 пневмонии, гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости.

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

1. Температура $37.5^{\circ} - 39^{\circ} \text{C}$,
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 школу, культурно- массовые мероприятия.
3. При температуре $38^{\circ}-39^{\circ} \text{C}$ 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.

Инструкцию разработала
заведующая хозяйством



А.Д.Баркова