

* РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ *
 УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
 АДМИНИСТРАЦИИ ВЕЙДЕЛЕВСКОГО РАЙОНА
 БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 «ВИКТОРОПОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
 ВЕЙДЕЛЕВСКОГО РАЙОНА
 БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»
 д.2, ул. Парковая, п. Викторополь,
 Вейделевский р-н, Белгородская обл., 309724
 Тел.: (47237) 51-1-37, 51-1-72
 E-mail: vik_school@mail.ru

Отчёт по профилактике гриппа и ОРВИ

В сентябре-октябре 2019 года в школе были проведены беседы, классные часы по профилактике гриппа и ОРВИ с учащимися школы, родителями, медицинскими работниками.

В ходе бесед с помощью наглядных материалов, презентаций, мультфильмов ребята и родители узнали о строении вируса гриппа, путях его распространения и мерах профилактики.

Школьники узнали, что такое «респираторный этикет». Как оказалось, эти слова означают обычную необходимость прикрывать рот и нос разовым носовым платком или салфеткой при чихании или кашле, а после использования выбрасывать разовый платок в урну.

В заключение мероприятия участники рассматривали выставку детского рисунка «Я прививок не боюсь», где юными художниками изображены основные правила профилактики гриппа и простуды. Ребята поставили перед собой цель – быть здоровыми, для этого они будут регулярно и тщательно мыть руки с мылом, одеваться по погоде, заниматься спортом и кушать больше овощей и фруктов, содержащих витамины.

Так же проводилось анкетирование для учащихся и родителей. Выявлено, что некоторые учащиеся и их родители находятся в группе риска заболевания ОРВИ. Для предотвращения заболевания были выданы информационные листы.

План проведения мероприятий по теме: «Профилактика ОРВИ и гриппа в МОУ «Викторопольская СОШ»

№ п/п	Мероприятие	Класс	Ответственный
1.	Классный час «Профилактика ОРВИ и гриппа» Анкетирование	3-4	Кл. рук.
2.	Беседа «Прививка от гриппа – польза или вред»	8-9	Кл.рук.
3.	Просмотр мультипликационного фильма «Бегемот, который боялся прививок»	1-4	Классные руководители
4.	Выпуск стенгазеты о профилактике гриппа и ОРВИ. Анкетирование	10-11	Кл.рук.

5.	Выступление семейного врача для педагогических работников о профилактике гриппа и ОРВИ		Заместитель директора
----	--	--	-----------------------

Старшие классы разработали памятку по профилактике гриппа и ОРВИ, о вакцинации против гриппа.

Памятка

Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание.

Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для вторичной инфекции — пневмонии, бронхита, отита, обострения хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38—40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.

Как защитить себя от гриппа

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание, своевременный отдых.

- **Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.**

- Для профилактики гриппа существует широкий выбор лекарственных средств. Эти противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1,5 — 3 дня. Однако необходимо отметить, что они обладают специфической активностью только в отношении вируса гриппа А и бессильны против вируса гриппа В. В дополнение к этому многие лекарственные средства имеют широкий перечень противопоказаний и могут вызвать побочные реакции. Лечение данными препаратами эффективно только в случае их приема в течение первых 48 часов после начала заболевания.

- Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется:

- Чаще бывать на свежем воздухе, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

- В рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, т.к. квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды — чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерии

- Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

- **Вакцинация** — самое эффективное средство в профилактике гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Сделать прививку можно в любой поликлинике города по месту жительства или в Медицинских центрах. Существует ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Она эффективна и после начала эпидемии гриппа.

Что запрещено и не рекомендуется при гриппе

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериозу, формированию устойчивых форм бактерий.

Помните — Ваше здоровье в Ваших руках!

Отчёт о проделанной работе размещён на сайте образовательной организации.

