

Еще раз о профилактике острых респираторных вирусных инфекций.

ОРВИ - острая респираторная вирусная инфекция дыхательных путей.

Известно около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ (самый известный - вирус гриппа). Их всех объединяет то, что они очень заразны, вызывают схожую симптоматику и не лечатся антибиотиками. Возбудители ОРВИ передаются воздушно-капельным путем с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания. Восприимчивость к ОРВИ очень высокая, особенно у детей.

Симптомы ОРВИ - переохлаждения, учащающиеся с наступлением ненастной погоды, обычно сопровождаются повышением температуры, лихорадкой. Характерные признаки ОРВИ – озноб, резкая головная боль, насморк, бронхит или трахеит, недомогание, першение и покраснение в горле.

Профилактику ОРВИ следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья — дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием помещений. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает организм.

В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры, супермаркеты), а больше ходить пешком.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать оксолиновую и вифероновую мази, снижающих вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным. Надежным союзником в борьбе с гриппом является витамин С, который в период максимального подъема заболеваемости принимают с целью профилактики.

При всех простудных заболеваниях помогает настойка шиповника. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление.

Не стоит отказываться от проверенных веками таких средств народной медицины, как лук и чеснок, которые как профилактическое средство во время эпидемии гриппа полезно есть ежедневно.

В профилактике заболеваний детей многое зависит от родителей. Чтобы ребенок не заболел гриппом и ОРВИ, необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и заниматься физкультурой.
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

Заботьтесь о своем здоровье и укрепляйте свой организм.

Для сведения юридических лиц и индивидуальных предпринимателей

«Об условиях организации образовательного процесса»

Освоение образовательных программ требует от обучающихся значительных усилий, затрат времени. Поэтому условия организации образовательного процесса должны соответствовать предъявляемым **санитарно-эпидемиологическим требованиям**.

Одним из основных гигиенических требований является установление максимальной нагрузки обучающихся. Они устанавливаются как для системы профессионального образования (в учреждениях начального и среднего профессионального образования), так и для системы общего образования. Соблюдение этих требований чрезвычайно важно, потому что, по оценкам специалистов, ухудшение состояния здоровья детей наблюдается уже в дошкольном и младшем школьном возрасте.

Максимально допустимое количество учебных занятий в дошкольных учреждениях продолжительностью не более 10 – 15 минут в первой половине дня в младшей и средней группах не должно превышать двух занятий, а в старшей и подготовительной группах можно проводить три занятия по 20-25 или 25-30 минут каждое. В середине занятий необходимо проводить физкультминутку и обеспечивать перерывы между ними не менее 10 минут. Во второй половине дня занятия детей старшего дошкольного возраста могут проводиться после

дневного сна, но не чаще двух - трех раз в неделю, желательно в дни с наиболее высокой работоспособностью детей (вторник, среда). Занятия по дополнительному образованию (студии, кружки, секции) недопустимо проводить за счет времени, отведенного на прогулку и дневной сон; их количество в неделю не должно превышать двух при продолжительности этих занятий не более 20 - 25 минут.

Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса в школах включают в себя показатели максимально допустимой недельной нагрузки (от 21 до 36 часов в зависимости от ступени обучения), продолжительности урока (не более 45 минут) и перемен (по 10 минут обычная и большая перемена продолжительностью до 30 минут, допускается 2 перемены по 20 минут). Домашние задания даются учащимся с учетом возможности их выполнения в определенных временных пределах в зависимости от ступени обучения (от одного до четырех часов).

В системе требований, предъявляемых к организации образовательного процесса, можно выделить также правила о **предельной наполняемости классов и групп**. Их соблюдение имеет не только медико-гигиеническое значение, но и позволяет обеспечить эффективность учебного процесса, хорошее усвоение материала, проведение текущего контроля знаний, организацию оптимального взаимодействия между обучающимися и педагогом при проведении занятий.

В соответствии с п. 1.9. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" количество детей в группах дошкольной образовательной организации общеразвивающей направленности определяется исходя из расчета площади групповой (игровой) комнаты - для групп раннего возраста (до 3-х лет) не менее 2,5 метров квадратных на 1 ребенка и для дошкольного возраста (от 3-х до 7-ми лет) - не менее 2,0 метров квадратных на одного ребенка. Количество и соотношение возрастных групп в дошкольной образовательной организации компенсирующего вида, осуществляющей квалифицированную коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии, определяется с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников.

В соответствии с п. 5.1. "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях" количество рабочих мест для обучающихся не должно превышать вместимости общеобразовательного учреждения, предусмотренной проектом, по которому построено (реконструировано) здание.

О ситуации по гриппу и ОРВИ.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах информирует, что в настоящее время среди населения уровень заболеваемости ОРВИ по совокупному населению ниже эпидемического порога на 30%.

В первые 2 недели января 2020 года циркулировали респираторные вирусы негриппозной этиологии: риновирус, аденовирус. Регистрируются случаи внебольничной пневмонии, преимущественно вызванные стрептококком.

Напоминаем о необходимости личной профилактики простудных заболеваний.

Возбудители острых респираторных вирусных инфекций и гриппа передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем. Источник инфекции – это люди, с которыми мы ежедневно встречаемся на работе, в школе или в институте и в других местах. Поэтому если вы все же намерены избежать этой неприятной болезни, попробуйте как можно меньше с ними контактировать или защитить себя и свой организм (использование масок, использование препаратов, укрепляющих иммунитет, противовирусных препаратов и др.).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит во влажный.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, повышенная чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится

на 3-5 день заболевания, выздоровление (при не осложненных формах течения) на 8-10 день.

Если заболели Вы или Ваши близкие (появились насморк, першение в горле, поднялась температура, общее недомогание, головная боль и т.д.) не следует посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив, необходимо вызвать врача на дом.

В случае тяжелого течения заболевания не отказываться от предложенной госпитализации, своевременно начатое лечение позволит избежать осложнений и обострения хронических болезней. При чихании, кашле, насморке используйте одноразовые бумажные салфетки-платки. После использования их необходимо сразу выбросить, категорически нельзя их использовать повторно. Для больного необходимо выделить отдельную посуду, после использования тщательно ее мыть и дезинфицировать. Желательно изолировать больного в отдельную комнату, ограничить контакты здоровых членов семьи и проводить среди них неспецифическую профилактику. Чаще проветривать жилые помещения, проводить влажную уборку.