



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

ул. Российская, 21, Иркутск, 664027  
Тел. (3952) 33-13-33, факс (3952) 24-09-72  
E-mail: obraz@38edu.ru

24.12.2018 № Од-55-9048/18

на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям государственных  
образовательных организаций  
Иркутской области,

Руководителям органов местного  
самоуправления, осуществляющих  
управление в сфере образования

О направлении информационных материалов

Уважаемые коллеги!

Министерство образования Иркутской области направляет методические рекомендации по вопросам профилактики в образовательных организациях гриппа и ОРВИ, разработанные специалистами ГАУ ДПО ИРО «Институт развития образования Иркутской области».

Просим изучить, использовать в работе, ознакомить заинтересованных лиц.

Приложение: в электронном виде.

Заместитель министра  
образования Иркутской области

М.А. Парфенов





МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования Иркутской области  
«Институт развития образования Иркутской области»  
ГАУ ДПО ИРО

**Профилактика гриппа и ОРВИ  
в образовательных организациях**

рекомендации

**г. Иркутск, 2018**

распространившийся из Мексики по всему миру. С большой долей уверенности можно сказать, что вирус продолжит эволюционировать и дальше.

#### **«Гонконгский грипп»**

– это разновидность азиатского вируса гриппа типа А(Н3N2). Впервые он распространился в конце 60-х годов прошлого столетия и с тех пор не давал о себе знать. Своей известностью и историческим названием обязан трагедии 1968 года в Гонконге. Появившись внезапно, вследствие мутации вируса гриппа, циркулирующего у птиц, он вызвал массовые заболевания среди людей. Иммунная система человека не была знакома с такой разновидностью гриппа, и поэтому заболевание проходило тяжело, были зафиксированы смертельные случаи.

Что касается третьего штамма - **В/Брисбен** (В/Brisbane), то это на сегодняшний момент слабоизученный тип вируса гриппа, зафиксированный в Австралии в 2008-2009 году. Диагностировать данную инфекцию достаточно сложно вследствие неявных симптомов. Считается, что грипп В менее опасен, чем штаммы, относящиеся к группе А, легче переносится как взрослыми, так и детьми, и не характеризуется тяжелыми осложнениями.

#### **Чем отличаются симптомы разных штаммов вируса гриппа?**

Особых отличий между симптомами указанных выше штаммов гриппа нет; все они, кроме, пожалуй, Брисбена, переносятся достаточно тяжело.

Однако заметны сразу отличия «особых» типов гриппа от привычного ОРВИ: высокую температуру не удаётся сбить с первого раза, из-за сильной интоксикации к слабости и ознобу могут добавиться расстройства пищеварения (рвота, диарея, боль в желудке). В зависимости от штамма вируса, возможны катаральные симптомы гриппа: фарингит, трахеит. Они проявляются как сухость и першение в горле, сухой упорный кашель, который вызывает боль за грудиной (в трахее). Эти симптомы говорят о том, что процесс воспаления начался в дыхательной системе, и

сигнализируют о необходимости незамедлительного обращения к врачу и лечения. Своевременно начатое лечение снижает риск развития осложнений, многие из которых представляют собой серьезную опасность.

### **Что советуют врачи**

В первую очередь, не рекомендуется посещать места массового скопления людей. Следует по возможности избегать развлекательных мероприятий (посещений кинотеатров, концертов и т. д.). Рекомендуется применять одноразовые медицинские макси, а также соблюдать правила личной гигиены; в случае необходимости – прибегать к экстренной профилактике гриппа и ОРВИ.

### Аптечка на случай гриппа и простуд

К сезону простуды и гриппа важно иметь в запасе не только знания о лечении этих заболеваний, но и необходимые препараты в домашней аптечке. Проверьте по списку, все ли нужные лекарства есть у вас.

### *Препарат для промывания слизистой носа*

В любой аптеке вы найдете богатый выбор спреев для промывания слизистой носа.

Как это работает? Слизистая — это первый барьер на пути вирусов. Соляные растворы, обладающие антисептическими свойствами, очищают слизистую носа, сокращая число накапливающихся вирусов.

### *Противовирусная мазь для носа*

Подойдет любая мазь, обладающая противовирусными и противовоспалительными свойствами.

Как это работает? Покрытая «смазкой» слизистая носа становится менее восприимчива к вирусам: они гибнут, не успев проникнуть дальше по дыхательным путям.

### *Медицинские маски*

Об этом методе защиты сегодня знают все. Медицинская маска относится к барьерным методам профилактики гриппа и ОРВИ.

Что важно знать? Одноразовые медицинские маски из аптеки должны закрывать рот и нос, плотно прилегать к лицу. Менять маску следует каждые 2 часа. Самодельные маски из марли лучше не использовать.

*Болеутоляющие, жаропонижающие средства*

Не секрет, что грипп и ОРВИ часто сопровождаются повышением температуры, головной болью, ломотой в мышцах и другими крайне неприятными симптомами. Для нормализации температуры и устранения головной боли врачи рекомендуют иметь в аптечке болеутоляющие и жаропонижающие средства.

Что важно знать? Применять жаропонижающие и болеутоляющие препараты следует строго по инструкции, соблюдая схему приёма, учитывая возрастные ограничения и придерживаясь рекомендаций лечащего врача.

*Сосудосуживающие капли в нос*

Как это работает? Механизм действия сосудосуживающих капель в нос заключается в сужении сосудов слизистой оболочки полости носа, вследствие чего снижается производство слизи, уменьшается отёк и улучшается процесс носового дыхания. Это приносит пусть и временное, но значительное облегчение больному, тем более, что уменьшение отёка освобождает слуховую трубу, восстанавливается нормальная аэрация среднего уха.

*Раствор для полоскания горла*

Как это работает? Во время болезни на слизистой начинаются воспалительные процессы. Полоскание горла антисептическими, антибактериальными растворами способствует снятию воспаления и болевых ощущений.

Чем полоскать? Традиционно используется водно-содовый раствор (1 ч. л. соды на 0,5 л воды), отвар ромашки, шалфея или любой раствор-антисептик. При использовании отваров необходимо убедиться в отсутствии аллергии у ребёнка на эти растения.

*Средства, восстанавливающие водно-солевой баланс*

Процесс, когда в организм поступает недостаточное количество жидкости, влекущий за собой обезвоживание организма, называется дегидратацией. У детей с гипертермией, попросту говоря, с высокой температурой, часто наблюдается вододефицитная дегидратация — когда потеря воды превышает потерю солей (например, при интенсивном испарении воды с поверхности кожи). Для восстановления водно-солевого баланса необходимо пить больше воды. Следует помнить, что речь идёт именно о воде, употребляемой вместе с другой жидкой пищей. Среднесуточная норма потребления воды ребёнком от 7 лет составляет 1,7—2,5 литра воды в день. Во время болезни норму следует увеличить в 1,5 раза.

#### *Антигистаминные препараты*

Приём лекарственных препаратов может быть причиной аллергической реакции. На этот случай будет не лишним держать в аптечке любой лекарственный препарат для снятия аллергии.

#### *Градусник*

Этот прибор есть в каждом доме. Ртутному или электронному градуснику отдать предпочтение — решать вам. Большинство педиатров предпочитают измерять температуру ртутным градусником.

## **2. Что надо знать о вакцинации против гриппа**



1. ВОЗ постоянно проводит мониторинг циркуляции вируса гриппа, поэтому состав вакцины для иммунизации населения ежегодно корректируется. Производители вакцин, в зависимости от прогноза ВОЗ, своевременно меняют состав штаммов на предстоящий сезон.

2. Для ожидаемого положительного результата иммунизации населения и хорошего коллективного иммунитета необходим максимальный охват прививками в пределах 60-70% от общего населения и 90% — определенного коллектива. В этом случае циркуляция вируса будет ограничена, что скажется на снижении общей заболеваемости.

3. Прививки от гриппа проводятся бесплатно за счет средств фонда обязательного медицинского страхования.

4. Стойкий иммунитет вырабатывается не сразу, а только по истечении 10-14 дней. Желательно в этот период ограничить контакт с другими больными, правильно питаться, высыпаться, избегать стрессов.

5. Прививки проводятся людям, не имеющим противопоказаний к прививкам. Поэтому перед проведением иммунизации обязателен осмотр врача с записью в амбулаторной карте или истории развития ребенка.

6. Проведение прививки – акция сугубо добровольная. Однако следует учесть, что сам пациент несет ответственность за свое здоровье в том случае, если он заболел гриппом, будучи не привитым против него. Пациент или родители (опекуны) перед проведением иммунизации должны подписать информированное согласие на проведение процедуры.

7. Вакцинация против гриппа проводится всем желающим людям, не имеющим противопоказаний для иммунизации.

8. Для эффективности прививочной компании прививку необходимо сделать за 2 недели до официального начала эпидемии. Это значит, что даже начало заболеваемости и единичные случаи не могут быть отказом для продолжения иммунизации.

9. Иммунитет на проведенную прививку сохраняется в течение года. Вакцина предохраняет не только от вирусов гриппа, но и от многих других вирусных заболеваний верхних дыхательных путей.

**Важно!** Проведение прививки не может на 100% уберечь от заражения гриппом, однако наличие прививки ослабит тяжесть заболевания и это единственный способ уберечься от осложнений, которые часто приводят к летальному исходу.

В первую очередь не стоит отказываться от прививок следующим категориям людей:

- детям дошкольных учреждений и школ;



- людям, имеющим хронические заболевания, особенно органов дыхания, иммунодефицитное состояние, заболевания крови, нервной и эндокринной системы;

- людям пенсионного возраста;
- беременным женщинам;
- призывникам;
- студентам средних и высших учебных заведений;
- людям, работающим в сфере обслуживания (медицинские работники, работники детских садов, детских домов, школ, продавцы, работники общественного транспорта, коммунальной службы, парикмахеры и т.д.).

#### Кому противопоказаны прививки?

Вакцинация проводится только здоровым лицам. Наличие противопоказаний и целесообразность проведения процедуры определяет врач, осматривая пациента перед прививкой. Поэтому врач не разрешит проведение прививки, если имеются

- острые лихорадочные заболевания и обострение хронической патологии;
- аллергические реакции на куриный белок, если он имеется в составе вакцины;
- тяжелые иммунодефицитные состояния.

Хронические заболевания, если они не в стадии обострения, не могут быть противопоказанием, так как именно такие больные, заболев гриппом, особенно тяжело его переносят и это может послужить причиной их смерти.

В любом случае целесообразность проведения прививки определяет врач.

Детям прививки можно проводить с 6 месяцев или с 3-х лет, в зависимости от применяемой вакцины. До 6 месяцев дети не прививаются, так как они находятся под защитой материнского иммунитета, поэтому очень важно, как можно дольше кормить малыша грудным молоком.

### *Вакцинация против гриппа: отзывы «против» и «за»*

Среди врачей, иммунологов, вирусологов до сих пор нет единого мнения в отношении прививок, в том числе и к противогриппозным. Я приведу несколько отзывов компетентных специалистов, а вы сами решайте, к кому из них прислушаться.

#### Отзывы «против»

Одни считают, в частности врач-иммунолог Елена Смирнова, что делать прививку от гриппа вообще не имеет смысла, это ослабляет иммунитет в преддверии эпидсезона заболеваемости гриппом. А если проводить иммунизацию летом, то его лучше использовать для естественного укрепления иммунитета.

Всем известная вирусолог Галина Червонская вообще не верит в эффективность ни одной прививки, в том числе и гриппозной, поскольку она знает, как производятся вакцины и как контролируется их производство. Она не верит, что эпидемия гриппа может управляться проведением вакцинации.

#### **Отзывы «за»**

Большинство педиатров едины во мнении, что прививки против гриппа надо проводить обязательно.

Так, врач-педиатр, старший ординатор детской клиники МЕДСИ, Наталья Ботвинникова считает, что современные вакцины не только оберегают от вируса гриппа, но и обладают иммуномодулирующим действием и защищают организм и от других вирусов и бактерий. Современные вакцины, как утверждает доктор, сохраняют память о мутации вируса на протяжении последних 3-х лет и помогают иммунной системе ребенка адаптироваться под изменяющиеся штаммы вируса. Конечно, для этого прививки надо проводить ежегодно.

Порой «сарафанное радио» работает совсем не на пользу. Так в свое время в результате антипрививочной компании многие родители отказывались от прививок против кори, краснухи, дифтерии. И как результат

мы имели огромный рост заболеваемости этими инфекциями. Тоже самое может произойти и с гриппом.

Доктор медицинских наук, руководитель центра иммунопрофилактики при НИИ вакцин и сывороток Костинов М.П. рассказывает, что гриппозные вакцины производятся на территории России уже 50 лет, ежегодно совершенствуется ее состав, имеет хорошую эффективность, что подтвердят большинство педиатров и терапевтов.

Разрешите и мне оставить свой положительный отзыв об эффективности вакцинации против гриппа. Я больше 30 лет работала в сфере вакцинопрофилактики. И с уверенностью заявляю, что ни один из привитых у нас не заболел гриппом. А если и были какие-то признаки вирусных заболеваний, то это проходило легко и могло быть любой из более чем 300 видов вирусных инфекций верхних дыхательных путей.

### **3. Профилактика гриппа в опросах и ответах**

#### *Кому и где можно поставить прививку против гриппа?*

Профилактические прививки проводятся лицам, не имеющим противопоказаний (наличие аллергических реакций на куриный белок и другие вещества, если они являются компонентами вакцины, наличие лихорадки или других признаков острых респираторных инфекций) с их согласия, а также с согласия родителей или иных законных представителей несовершеннолетних и граждан, признанных недееспособными в порядке, установленном законодательством Российской Федерации

В рамках национального календаря профилактических прививок за счёт средств федерального бюджета подлежат иммунизации против гриппа:

- дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов, обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования,

- взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы), беременные женщины, лица старше 60 лет,

вакцинации, как правило, наступает через 8-12 дней. Введение вакцины против гриппа позволяет подготовить организм к встрече с вирусом и снизить риск заболеваемости и возникновения осложнений после перенесённой гриппозной инфекции. У привитых не регистрируется тяжёлых и осложненных форм гриппа. Кроме того, все летальные исходы после перенесённого гриппа зарегистрированы у не привитых лиц.

Следует учитывать, что прививка против гриппа не защищает от других возбудителей острых респираторных инфекций, которых около 200 разновидностей, при этом симптомы заболевания могут иметь сходную клиническую картину (кашель, насморк, повышение температуры тела и др.), тем самым создаётся «миф» о неэффективности вакцинации против гриппа. Для защиты от других респираторных вирусов существуют так называемые неспецифические меры профилактики направленные на укрепления иммунной системы организма, которые порекомендует врач с учётом особенностей состояния здоровья и возможных противопоказаний. Также необходимо соблюдать личные меры профилактики заражения респираторными инфекциями.

Должны ли информировать родителей, что их детям будут ставить прививки?

Федеральный закон №157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» устанавливает правовые основы государственной политики в области иммунопрофилактики инфекционных болезней. Данным законом определены права и обязанности граждан, организационные основы иммунопрофилактики. Любые прививки в образовательных учреждениях проводятся только при получении согласия родителей или других законных представителей детей. О проведении профилактических прививок в детских дошкольных образовательных учреждениях и школах родители (опекуны) детей, подлежащих иммунизации оповещаются заранее. Форма добровольного информированного согласия на проведение профилактических прививок детям или отказ от них

Минздравсоцразвития от 26 января 2009г. N 19н. По данным проведённых выборочных проверок медицинских кабинетов образовательных учреждений, прививки против гриппа проводятся только после получения информированного согласия от родителей.

Родителям, которые принимают решение оформить отказ от прививки против гриппа, следует понимать, что тем самым они лишают своего ребёнка возможности использовать самое эффективное средство профилактики гриппа и серьёзных осложнений после перенесённой гриппозной инфекции.

#### **4. Два главных правила профилактики**

Автор: Марина Гесс

Данная статья носит информационный характер. Все действия в любом случае необходимо согласовывать с врачом!

Существуют два основных, наиважнейших правила профилактики гриппа и ОРВИ у детей и взрослых. Вот они, золотые эпидемиологические заповеди:

- ОГРАНИЧИВАЕМ КОНТАКТ С ВИРУСОМ.
- ПОВЫШАЕМ УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА.

Профилактических мер существует великое множество, но все они следуют из того или иного правила. Давайте рассмотрим их подробнее.

##### **1. ОГРАНИЧИВАЕМ КОНТАКТ С ВИРУСОМ**

В отличие от простудных заболеваний, которые настигают нас из-за охлаждения организма (сквозняки, пронизывающий ветер, промокшие ноги и проч.), вирусные инфекции передаются исключительно от человека к человеку. Поэтому в профилактике простудных заболеваний у детей главное – одеваться теплее. А вот с ОРВИ немного сложнее.

В сезон разгула вирусных инфекций крайне желательно снизить частоту контактов с окружающими людьми.

Это вовсе не значит, что нужно запереть ребенка дома и не водить ни в гости, ни на развивающие занятия. Просто в каждой ситуации стоит оценивать риски и пытаться найти компромисс между переменами в образе

жизни ребенка и профилактическими мерами. Например, не стоит отказываться от урока танцев, если дети в группе здоровы. А вот отправиться в торговый центр за новогодними покупками можно и без ребенка.

Носителями вируса часто становятся и сами родители. Многие взрослые предпочитают болеть «на ногах», пытаясь вести обычный образ жизни по принципу «три-четыре дня на таблетках, а дальше пойду на поправку». Но и в те дни, когда Вы уже начинаете выздоравливать, вирус в Вашем организме может оставаться достаточно сильным для того, чтобы перейти на Вашего ребенка. Поэтому старайтесь оставаться дома, если заболели, и ограничьте близкие контакты с ребенком.

Еще один эффективный способ профилактики гриппа и ОРВИ у детей – очистка воздуха от инфекций. Концентрация вирусов в квартире уменьшается при помощи очистителя-обеззараживателя воздуха. Он будет «ловить» вирусы и уничтожать их на фильтрах. Чем меньше вирусов в помещении, тем ниже опасность заразиться.

А еще не забывайте о проветриваниях: большая часть вирусов быстро погибает в прохладном движущемся воздухе. Постарайтесь также следить за тем, как часто проветривают в детских учреждениях, которые посещает Ваш ребенок. В разгар инфекционного периода нет ничего хуже закупоренного школьного класса или игровой комнаты, в которой застаивается душный нагретый воздух.

## 2. ПОВЫШАЕМ УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА

Как бы мы ни ограничивали контакт с вирусом, рано или поздно все равно придется с ним столкнуться. И вот тут организм должен быть во всеоружии.

Прежде всего, нужно позаботиться о местном иммунитете: поддерживать в боеспособном состоянии слизистые оболочки носа и горла. Как только они пересыхают, то теряют возможность бороться с вирусами. Поэтому слизистые всегда должны быть чистыми и влажными, а дыхательные пути свободными. Вот некоторые способы этого достичь:

- Чаще проводите влажную уборку и избегайте при этом хлорсодержащих моющих средств.

- Следите за тем, чтобы ребенок много пил. Берите воду на прогулку и давайте ему бутылочку с собой на занятия.

- Установите увлажнитель воздуха.

- Используйте солевые растворы для промывания носа.

Следующий пункт в деле повышения иммунитета – вакцинация от гриппа. Если Вы по каким-то причинам не хотите делать прививку ребенку, то сделайте ее себе, чтобы хоть как-то обезопасить своего малыша. Пик эпидемии гриппа в России обычно приходится на февраль. Чем раньше Вы пройдете вакцинацию, тем больше у Вашего организма будет времени на выработку антител.

Что касается многочисленных лекарственных средств для повышения иммунитета, то многие педиатры призывают относиться к ним с осторожностью. Поэтому обязательно советуйтесь со своим врачом, прежде чем давать малышу то или иное средство, даже если это просто биологически активная добавка к пище.

### ПАМЯТКА О ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ У ДЕТЕЙ

Давайте подведем итоги. Что самое важное в профилактике гриппа?

- Во-первых, стараемся снизить частоту контактов с вирусами. Избегаем людных мест, следим за свежестью воздуха и его чистотой и безопасностью.

- Во-вторых, повышаем иммунитет. Заботимся о слизистых, делаем прививку и спрашиваем врача о дополнительных мерах.

**РАЗУМЕЕТСЯ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ НУЖНО ПРОВОДИТЬ РЕГУЛЯРНО, А НЕ ЕДИНОРАЗОВО. НО ЕСЛИ ВСЕ ВЫШЕУКАЗАННОЕ ДЕЛАТЬ ПОСТОЯННО, ТО ЕСТЬ ВСЕ ШАНСЫ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ИНФЕКЦИЙ. НЕ БОЛЕЙТЕ!**

#### **Правила профилактики гриппа:**

Источник: <http://34.rospotrebnadzor.ru/>

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.



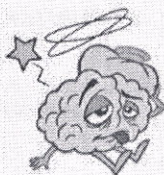
## 5. Наглядность для проведения профилактической работы



# ГРИПП ВЫБИРАЕТ ТЕБЯ

ОСЛОЖНЕНИЯ

ОСЛОЖНЕНИЯ



**МЕНИНГИТ**  
(воспаление оболочек мозга)

**ЭНЦЕФАЛИТ**  
(воспаление мозга)

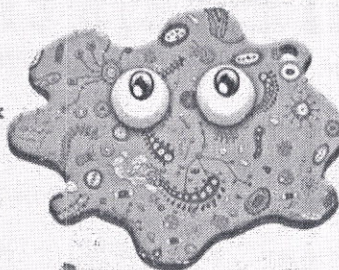


**МИОКАРДИТ**  
(воспаление сердечной мышцы)

**ПЕРИКАРДИТ**  
(воспаление оболочки сердца)



**МИОЗИТ**  
(воспаление мышц)



**МОКРОТА**

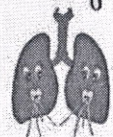
**ОТИТ**  
(воспаление в ухе)



**СИНУСИТ**  
(воспаление пазух носа, в том числе гайморовых)



**ПНЕВМОНИЯ**  
(воспаление легких)



**БРОНХИТ**  
(воспаление бронхов)

**ПИЕЛОНЕФРИТ**  
(воспаление почечных лоханок)



**ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ**  
(воспаление почечных клубочков)

## И ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ГРИПП???

### ПРОФИЛАКТИКА:

- использование противовирусных препаратов для профилактики гриппа после консультации с врачом

- вакцинация



- закаливание



- овощи  
- лук, чеснок  
- перец  
- капуста



- спорт

- соки  
- чай с шиповником

- позитивное настроение

- ягоды  
- облепиха,  
- смородина,  
- малина

- фрукты  
- лимон  
- апельсин  
- грейпфрут



- занятия любимым делом

- регулярные прогулки на свежем воздухе

- избегать контактов с больными простудными заболеваниями



## 6. Пять шагов против гриппа

### Детям о гриппе и ОРВИ

Цель занятия: познакомить с мерами профилактики гриппа и ОРВИ

#### *Тётя Инфекция*

На улице слякоть, на улице холод.  
Сегодня нежданно нагрязнула в город  
Гражданка солидной комплекции  
По имени Тётя Инфекция.  
Она целый день наносила визиты.  
Подарками два саквояжа набиты.  
Ведь в гости не хочется даме  
Являться с пустыми руками.  
Дарила Инфекция не шоколадки,  
А кашель и насморк, чуть-чуть лихорадки,  
Немного озноба и боль головную.  
Ну, где ещё щедрость найдёте такую?  
Никто тем подаркам, однако, не рад.  
И Тётушку в дом приглашать не хотят.  
Ей очень и очень обидно!  
И как этим людям не стыдно!  
Они себя с дамой ведут неприлично,  
И дверь перед ней закрывают обычно.  
Приветлив с Инфекцией только Петров,  
Который к диктанту опять не готов.

(Е. Ярышевская)

#### **Грипп**

Запретили Ире  
Бегать по квартире.  
Объяснили Ире:

Ходит грипп в квартире!  
Ира слушает:  
“Скрип, скрип”.  
Там, наверно, ходит Грипп?  
Чей-то кашель, чей-то хрип,  
Чем-то болен страшный Грипп?  
Папа маме говорил:  
"Дядю Митю грипп свалил".  
Он, наверно, великан?  
Он, наверно, хулиган?  
Дружит он с температурой  
И невкусною микстурой,  
На обед в его кастрюле  
Только белые пилюли.  
Приходила к нам с утра  
Медицинская сестра,  
Гриппу сделала укол,  
Чтобы Грипп скорей ушёл.  
(А. Стройло)

**- Какие опасные инфекционные заболевания подстерегают нас в холодное время года?**

**- Чем опасны грипп и ОРВИ? (осложнениями, если их вовремя не лечить)**

### **ЧЕМ ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ШКОЛЬНИКА?**

Главная опасность гриппа в том, что он может приводить к серьезным осложнениям:

Заболевания органов дыхания

Болезни сосудов и сердца

Заболевания центральной нервной системы

**- Как заражаются гриппом и ОРВИ? Каковы симптомы (признаки) заболевания?**

- Грипп является тем инфекционным заболеванием, которое в короткие сроки может превращаться в настоящую эпидемию, одновременно поражая население многих стран. Такая быстрота распространения гриппозной инфекции обеспечивается лёгкостью заражения.

- Вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашлянии и чихании. А также при контакте с больными (общаясь, играя, обмениваясь предметами, пользуясь общей посудой и т.д.)

**Признаки гриппа у ребёнка**

Для гриппа характерно многообразие признаков, но есть комплекс симптомов, которые наблюдается наиболее часто. Вирус гриппа внедряется в дыхательные пути и начинает проявлять там жизнедеятельность и конечно размножаться. Это обуславливает основные симптомы – насморк! Также вирус гриппа, как мы уже говорили выше, достаточно токсичен. Токсины начинают воздействовать на нервную и сосудистую систему ребёнка. У ребёнка обычно внезапно и быстро повышается температура тела. Чаще всего повышение достигает 38-39 градусов. Наиболее высокая температура тела наблюдается в первые дни болезни. Лихорадочный период, т. е. период повышения температуры тела в среднем продолжается 4 – 5 дней. После этого температура нормализуется, но в некоторых случаях могут наблюдаться повторные температурные волны. У ребёнка также возникает головная боль, боли при движении глазных яблок, головокружение, тошнота, иногда рвота и т. д. Во многом эти симптомы обусловлены именно влиянием токсинов вируса гриппа на организм. У детей раннего возраста начало гриппа может быть постепенным. Насморк в первые дни болезни может быть невыраженным или его может не быть. Кашель часто сопровождает это заболевание, но также не является обязательным его спутником. У некоторых детей возможно появление болевых ощущений в области живота, что иногда

требует дополнительной консультации хирурга для исключения аппендицита. Боль обычно возникает на высоте температуры и продолжается около 1 – 2 дней и затем самостоятельно исчезает.

### **Уколы**

Веселился с первым снегом,  
И на месте не сидел.  
Целый день без шапки бегал,  
А на утро заболел...  
Был сначала я веселым,  
Знал, что в школу не пойду.  
И про гадкие уколы,  
Я б не вспомнил и в бреду.  
Думал, буду есть варенье,  
А еще любимый мед.  
Это вкусное леченье  
Мне прекрасно подойдет.  
Но сказал мне доктор сразу:  
– Заболел – терпи тогда.  
Грипп опасная зараза,  
Без уколов никуда!  
Я б давился рыбьим жиром,  
И терпел бы мерзкий вкус.  
Но уколов как вампиров  
Я до ужаса боюсь.  
Эх, пошел бы лучше в школу,  
Книжки умные читать.  
Чем болючие уколы  
В мягком месте ощущать.  
P.S.  
Вы не забываете, дети,

Холода зимой сильны!  
Одевайтесь, не болейте,  
И уколы не страшны!  
(Дайм Смайлз)

- *Как избежать заражения вирусами гриппа и ОРВИ и не заболеть?*

- Стопроцентной защиты от гриппа и ОРВИ нет, так как насчитывается более трёхсот видов болезнетворных вирусов. А вот снизить риск заболевания можно, если укреплять организм ребенка и избегать возможного заражения.

Главное, это профилактика!

Подарок  
Волку вдруг на именины  
Подарили витамины:  
Две коробочки с драже.  
И сказали: “Ты уже  
Стал большой и должен сам  
Принимать их по утрам,  
На обед или на ужин.  
На охоте волку нужен  
Зоркий глаз, отличный слух  
И особый тонкий нюх.  
Волчьих ягод нет зимой,  
И поэтому, родной,  
Их заменят витамины,  
Соки, фрукты, мандарины.  
В поле, в чаще, на дороге –  
Всюду волка кормят ноги.  
Много бегаем мы в стае,  
Жизнь у волка не простая:  
Ловим тех, кто слаб и стар.

Волк в лесу, как санитар,  
Должен быть в спортивной форме  
И держать здоровье в норме,  
Чтоб усталость не свалила.  
Витамины – это сила!”  
(И. Коньков)

- Необходимо помнить, что в период эпидемии гриппа следует принимать повышенные дозы витамина С ("Аскорбиновая кислота", "Ревит") - по 3-4 драже в день. А также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых.

- У детей местный иммунитет должен быть на высоком уровне. Не лишним будет и вакцинация против гриппа.

- Профилактика также включает в себя влажную уборку. Мягкие игрушки и ковры на время эпидемии лучше убрать, так как они собирают пыль и сохраняют возбудителей инфекции. Энтеровирусы попадают в организм кишечным путем, а значит, у ребенка не должны быть грязные руки.

- Предохранять от гриппа следует не только ребёнка, но и всех членов семьи. Чеснок! Одно из самых часто используемых средств для профилактики гриппа. Зубчики чеснока в специальных мешочках можно носить на шее.

Из других продуктов полезно употреблять болгарский перец, морковь, брокколи, шиповник, клюкву. К чаю - мёд вприкуску. Полезно каждый день пить йогурты и кефир, а также побольше воды. С первыми симптомами ОРВИ борются морепродукты, благодаря цинку в них.

В период эпидемии ОРВИ полезно промывать нос и полоскать горло солевым раствором, чтобы снизить количество вирусов. В аптеке можно взять популярное лекарство из морской воды – Аква Марис, которое используется и при лечении гриппа.



Эффективны при профилактике болезней эфирные масла. Кроме дезинфицирующего свойства, они еще и улучшают эмоциональное состояние ребенка. Если вокруг много людей, масла можно наносить на платок и периодически ими дышать.

- Детям важно правильно и полноценно питаться, делать закаливания, употреблять побольше витаминов. По три часа каждый день детям рекомендуется бывать на свежем воздухе.

- Что делать, если ты всё же заболел гриппом или ОРВИ?

- Если ты заболел с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

Что ты должен делать во время болезни?

При первых же признаках заболевания немедленно обратись к врачу. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.

Если заболел кто-то из одноклассников, не стесняйся принимать меры по защите – носить специальные одноразовые маски.

**- Если ты заболел, то дома тебе следует:**

Оставаться в постели, укрывшись теплым одеялом, пить горячий травяной или ягодный чай, можно с медом.

Пользоваться отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем.

Вызвать врача – только он сможет назначить правильное лечение!

**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ПРИНИМАЙ ЛЕКАРСТВА БЕЗ НАЗНАЧЕНИЯ ВРАЧА!**

Пей больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов. Ешь больше овощей и фруктов, а также йогуртов и других кисломолочных продуктов. Для этого специального рецепта не нужно!

- Держись подальше от окружающих насколько это возможно, чтобы не заразить их. Если надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевай маску для лица или прикрывай рот при кашле

или чихании платком. Также чаще мой руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.

Если в семье кто-то заболел, нужно его изолировать в отдельную комнату. При уходе за больным малышом или другим членом семьи можно надевать марлевую повязку (в 4 слоя). К этой повязке в последнее время нет должного доверия, но этот простой предмет может снизить риск заболевания. При появлении заболевания заболевшему необходимо давать отдельную посуду, а носовые платки кипятить или давать очень удобные одноразовые.

### Игра «Доскажи словечко»

#### Будьте здоровы...

Коль мороз вам ломит кости,  
Значит, грипп шагает в гости.  
Чтоб недуг свернул с тропинки,  
Принимайте – ...

*(Витаминки, аскорбинки.)*

Если горло разболелось,  
Голос ваш утих под ноль,  
Чтобы вам, как прежде, пелось,  
Силу даст ...

*(Аэрозоль.)*

Если насморк помогает,  
Стало влажною салфетка,  
Врач подскажет, что помогут  
Вам тут капли и ...

*(Пипетка.)*

Чтоб болезнь не сбила с ног,

Ешь и лук, и злой чеснок,

И лимоны, апельсины –

Все съестные витамины.

Чтоб сказать болезням "Нет!",

Повышай ...

*(Иммунитет.)*

Если вирус ходит всюду,

Как злодей из древней сказки,

Я стесняться тут не буду,

А надену вмиг ...

*(Повязку.)*

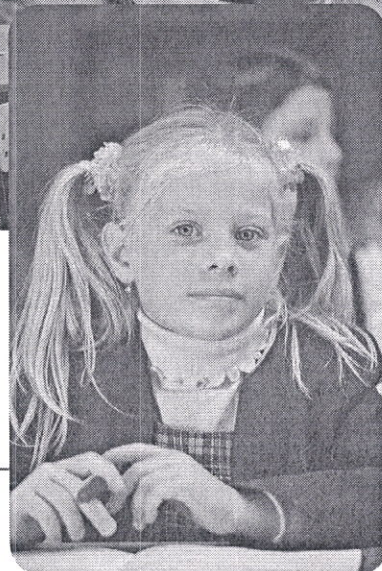
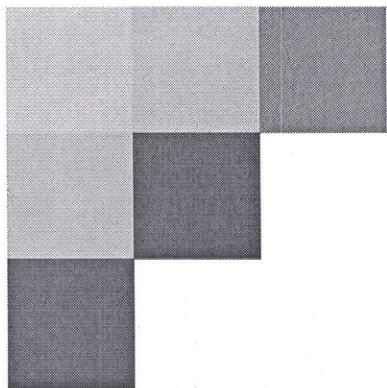
*(Н. Самоний)*

**Коллективное рисование плаката «Нам не страшны грипп и ОРВИ!»**

ИСТОЧНИКИ:

[http://lesok-mdou15.ucoz.ru/index/ostorozhno\\_gripp/0-184](http://lesok-mdou15.ucoz.ru/index/ostorozhno_gripp/0-184)

[http://zanimatika.narod.ru/ZOJ\\_gripp.htm](http://zanimatika.narod.ru/ZOJ_gripp.htm)



**5**

## **ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА**

**Программа по проведению  
профилактических мероприятий,  
направленных на охрану  
и укрепление здоровья  
обучающихся в  
общеобразовательных  
учреждениях**

Подготовлено при поддержке Департамента  
государственной политики в сфере воспитания,  
дополнительного образования и социальной защиты  
детей Минобрнауки России

**WWW.5-SHAGOV.RU**

при поддержке  
ЛАБОРАТОРИЯ  
**БУАРОН®**  
www.boiron.ru

# Программа «5 шагов против гриппа»

Грипп и сопутствующие вирусные заболевания относятся к ряду самых тяжелых болезней, связанных с возможными осложнениями и негативными для организма человека последствиями.

Эпидемиологическая ситуация по гриппу в мире и России в настоящее время вызывает особую настороженность и тревогу у специалистов. В нашей стране профилактике, лечению и вакцинации против гриппа придается государственное значение – грипп вошел в число трех наиболее опасных заболеваний.

Сегодня государство прилагает значительные усилия для решения проблем нераспространения вирусов гриппа.

Для того чтобы политика государства, направленная на предотвращение эпидемий гриппа, оказалась эффективной, необходимо, в первую очередь, вести разъяснительную, просветительскую работу, направленную на повышение ответственности граждан к собственному здоровью, здоровью своих детей и здоровью своей семьи.

С этой целью была разработана программа «5 шагов против гриппа». Программа получила одобрение и поддержку Министерства образования и науки Российской Федерации в работе с детьми и молодежью по воспитанию культуры отношения к себе и собственному здоровью с самого раннего детства.

Программа «5 шагов против гриппа»<sup>1</sup> позволяет организовать эффективную систему профилактики гриппа и ОРВИ. Пилотный проект программы «5 шагов против гриппа» стартовал в 2008 г. в школах Центрального административного округа г. Москвы.

Инициаторами запуска программы стали Управление Роспотребнадзора по городу Москве, ФГУН «Московского НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Г.Н. Габричевского» Роспотребнадзора, Всемирная Организация Здравоохранения, Российский Красный Крест и компания «Лаборатория Буарон». Поддержку программе оказали Управление Образования ЦАО г. Москвы и Управление Здравоохранения ЦАО г. Москвы.

Просветительская программа направлена на распространение культуры ответственного отношения к собственному здоровью с раннего детства, активную пропаганду здорового образа жизни, формирование гигиенических навыков и

правил поведения в условиях эпидемии ОРВИ и гриппа, особенно у детей, относящихся к группам риска повышенной заболеваемости ОРВИ.

Инициаторы программы «5 шагов против гриппа», осуществляя просветительскую деятельность, стремясь создать максимально эффективную защиту населения от ОРВИ и гриппа, рассматривают возможность ее расширения посредством вовлечения в проект новых административных округов столицы.

Общая статистика и открытые источники говорят о том, что наиболее уязвимыми во время эпидемии являются дети. Именно они заболевают первыми и могут за сезон переболеть гриппом или ОРВИ не один раз.

Цель программы «5 шагов против гриппа» в образовательных учреждениях — содействие администрации и педагогическому коллективу школы в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического, социального здоровья учащихся.

Реализация подобных санитарно-просветительских программ является одним из способов борьбы с распространением массовых вирусных заболеваний в России.

В рамках программы «5 шагов против гриппа» образовательным учреждениям предлагается проведение классных часов, внеклассных занятий по профилактике респираторных вирусных инфекций (по разработанному сценарию) с учащимися начальной школы, которые получат специальные профилактические наборы защиты против ОРВИ и специальные детские брошюры-раскраски, подробно рассказывающие об основных принципах здорового образа жизни.

В целях информационно-просветительской работы с семьей разработано тематическое родительское собрание, которое проводится в комплексе с мероприятиями для учащихся.

**1 Рекомендации №206-ВС от 15 января 2008 г. Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации**

# Урок

## Я ЗДОРОВЫЙ И СЧАСТЛИВЫЙ

### ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ:

- Сформировать у школьников активную позицию по отношению к собственному здоровью
- Вызвать интерес учащихся к сохранению их собственного здоровья, особенно в условиях распространения гриппа в осенне-зимний сезон
- Познакомить учащихся с информацией об источниках заражения вирусом, мерах предосторожности и профилактики гриппа в общем
- Объяснить школьникам правила «5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА» с целью профилактики респираторных вирусных инфекций

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

- раскраска, иллюстрирующая материалы программы «5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА»;
  - Набор рисунков с примерами соблюдения правил гигиены, закаливания, зарядки, прогулок на свежем воздухе, правильного питания, а также рисунков, иллюстрирующих последствия несоблюдения таких правил;
  - медицинские маски;
  - профилактические наборы.
- А также – элементы Цветка Здоровья:
- набор лепестков Цветка (5-7 штук);
  - сердцевина Цветка, на которой изображен веселый, здоровый ребенок. Из этих материалов в ходе занятия учащиеся «вырастят» Цветок здоровья. В этой работе могут принимать участие ученики всего класса. Если учащихся много, педагог может разбить класс на группы для выполнения этого задания.

### ПРИМЕРНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ УРОКА:

#### После приветствия:

Наш сегодняшний урок мы начнем со стихотворения:

Простудился жираф -  
У него ангина.  
Мы насыпали ему  
Тазик аспирина.

Молока большую флягу  
С медом намешали.  
И пушистым, теплым шарфом  
Шею обмотали.

*Методические рекомендации по проведению урока (классного часа или внеклассного занятия) для учащихся начальной школы по теме: «Осторожно! Грипп!»*

Но сначала этот шарф  
В десять рук вязали.  
А потом все три часа  
Шею закрывали.

Все мы знаем, что болеть кому бы то ни было – нехорошо и неприятно, будь то жирафчик, бегемот или маленькие мальчики и девочки. Но, к сожалению, болезни приходят к нам без стука, особенно осенью, в период сквозняков. Например, эпидемии такого заразного респираторного заболевания, как грипп, как правило, начинаются в конце осени и начале зимы.

#### А знаете ли вы, что такое эпидемия?

(быстрое распространение инфекции среди людей, из-за чего в какой-либо местности, стране или городе (например, в Москве) резко возрастает число заболевших). Эпидемии гриппа случаются каждый год, обычно в холодное время года, и поражают до 15% населения Земли.

#### В чем особенность гриппа?

Грипп действует стремительно. Появляется озноб, головная боль, боль в мышцах спины, руках и ногах, быстро поднимается температура. Как только вы это почувствовали нужно скорее сообщить об этом взрослым, и вызвать врача. Иначе вы рискуете не только получить осложнения от болезни, но и заразить других ребят.

Если врач, сказал, что у вас грипп, то нужно обязательно соблюдать постельный режим. Пить много воды и других жидкостей, следовать его рекомендациям.

#### Врач по имени Пчела

Если к вам болезнь пришла,  
Тело жаром пышет,  
Врач по имени Пчела  
Вам рецепт пропишет:  
- Поскорей от гриппа вы  
Мед примите липовый!

#### Почему грипп распространяется так быстро и поражает большое количество людей?

(это связано с особенностями его передачи от человека к человеку). Вирус распространяется

по воздуху, когда человек вдыхает зараженные капельки в воздухе (появившиеся в результате кашля или чиха больного гриппом). Вирус может передаваться при близком контакте с зараженным и общем использовании предметов личной гигиены, например, носовых платков, а также при использовании общих ложек и вилок).

Дети, помните, что инфекция легко передается через грязные руки. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых людей, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

**Что происходит, когда мы боеем? Как мы себя чувствуем?**

Опишите ваши ощущения, ваши наблюдения - когда болеют ваши друзья, родители, животные.

Учащиеся отвечают, учитель записывает ответы на доске.

Предполагаемые ответы: грустный, сонный, вялый, болезненный, лежу в постели, сплю, с опухшим носом, красными глазами и т. д.

Учитель может заранее подобрать соответствующие рисунки и вместо слов прикрепить их к доске (если ребята будут затрудняться с ответом, рисунки им помогут найти определения).

Ребята высказываются, и учитель подводит итог: болеть действительно плохо и грустно.

**Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу? Давайте подумаем об этом вместе.**

Учащиеся отвечают, учитель записывает ответы на доске. После того, как выскажется последний ученик, учитель обобщает ответы, предлагая детям свести все многообразие высказываний к нескольким шагам.

1

#### **Соблюдайте правила гигиены!**

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаще проветривай комнату и делай влажную уборку.

2

#### **Полезные привычки – залог здоровья!**

Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами, помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

3

#### **Здоровье нужно укреплять!**

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться непогоде и болезням.

4

#### **Профилактика необходима!**

В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

5

#### **Осторожно – грипп!**

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости - они могут заразиться.

• Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди, среди которых могут быть больные гриппом. Не забывай напомнить об этом родителям.

• Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.

Ребята возвращаются на свои места, учитель хвалит их за проделанную работу, награждает книжками-раскрасками «5 шагов против гриппа» и предлагает дома раскрасить и запомнить все 5 шагов, которые помогут им быть здоровыми.

**Это лишь самые общие рекомендации. Теперь, если вы запомнили, как нужно бречься от гриппа, и что делать, если он пришел в город, давайте поиграем, а в процессе игры применим наши знания.**

### **ТВОРЧЕСКАЯ РАБОТА «ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ»**

Учитель делит класс на группы - команды (можно считать командой учащихся, сидящих в одном ряду), раздает бумагу в виде лепестков и наборы картинок, подобранных заранее, на которых изображены разные ситуации (соблюдение правил гигиены, закаливание, прогулки на свежем воздухе, примеры правильного питания). Далее он предлагает командам выбрать и наклеить на лепестки те картинки, на которых изображены правила и ситуации, помогающие защитить наше здоровье от гриппа, помочь справиться с болезнью.

Когда лепестки готовы, учитель раздает каждой команде кружок с изображением веселого, здорового ребенка и предлагает собрать вокруг этого кружка подготовленные лепестки. Таким образом, у каждой команды получится Цветок Здоровья.

Можно прикрепить получившиеся цветы к доске, составив букет. Можно сделать один цветок всем классом.

Учитель предлагает ребятам прокомментировать выбранные рисунки и объяснить, как они помогают сохранять и защищать наше здоровье.

### **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

Учитель хвалит ребят за вдумчивую, замечательную работу и награждает книжками-раскрасками «5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА», которые предлагает раскрасить дома, и запомнить все 5 шагов, которые помогут детям быть здоровыми.

**Учитель: «Для вас есть еще один подарок — это маска...»**

Педагог раздает ребятам маски и задает вопрос: «Так почему сегодня в подарок вы получили именно медицинские маски?»

Предполагаемый ответ: маска может защитить от болезни во время эпидемии гриппа, которая обычно начинается осенью.

**Давайте вспомним, что еще мы нового узнали сегодня про здоровье?**

Дети вспоминают и озвучивают полученные сведения.

Если занятие проходит в хорошем темпе, можно еще разделить класс на группы или команды и устроить соревнование, кто больше вспомнит пословиц и поговорок о здоровье, например:

- Здоровое тело и душе мило.
- Ум да здоровье дороже всего.

- Твое здоровье — твое богатство.
- С утра прогулялся — на день сил набрался.
- Здоровье дороже денег, здоров буду — и денег добуду.
- Здоровье не купишь — его разум дарит.
- Здоров будешь — все добудешь.
- Все на свете не в радость, если нет здоровья.
- Чистота — залог здоровья.
- Болен — лечись, а здоров — берегись.
- Дал бы бог здоровья, а счастье найдем.
- Если хочешь быть здоров — закаляйся.
- Здоровья не купишь.
- Нездоровому все немило.

Цель — дать почувствовать учащимся важность и ценность здоровья, внимание к здоровью в традиционной культуре.

### **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

Весело и забавно раскрасить маску. Можно предложить ребятам конкурс на самую интересную маску и ее название.

*Использованы материалы Управления Роспотребнадзора по городу Москве, Федерального государственного учреждения науки МНИИЭМ им. Г.Н. Габричевского, Департамента образования г. Москвы.*

# РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

*«Все усилия благоразумного человека должны быть направлены не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке».*

Д.И. Писарев (1840—1868) – русский публицист и литературный критик

## Цель собрания:

- Вызвать у родителей интерес к сохранению здоровья и защите его от болезней.
- Помочь родителям осознать личную ответственность за здоровье своих детей.
- Усвоить правила программы «5 шагов против гриппа».
- Смотивировать родителей на систематическое ведение профилактической деятельности в семье.

Учитель предлагает родителям ответить на вопрос:

Что такое для вас родительское счастье?

Родителям в процессе круговой беседы предлагается завершить фразу:

Родительское счастье для меня – это...

Предполагаемые ответы:

...когда ребенок весел и здоров, когда у детей все хорошо, когда у детей все получается, когда ребенок хорошо учится...

Все мы согласимся, что родительское счастье – это, в первую очередь, когда дети здоровы.

Вниманию родителей предлагается стихотворение Н. Кулешовой «Детская болезнь»:

За окном осенние разливы,  
Все стекло в темнеющей реке.  
У меня малыш с глазами сливы  
Плачет на кровати, в уголке.

То лежит, царапает подушку,  
То мой палец схватит кулачком.  
Теребит свои больные ушки  
И в белье зароется ничком.

Под глазами мокрые полосы,  
Боже мой! Да если б я могла,  
Я бы все несчастья и слезки  
У тебя себе отобрала!

Многим из нас знакомо это состояние. Желание взять на себя боль больного ребенка и бессилие от невозможности это сделать...

Учитель предлагает родителям поработать с тестом.

## Вопросы теста:

1. Что, на Ваш взгляд, является залогом счастливого будущего Вашего ребенка?
  - Здоровье
  - Знания
  - Характер
2. Что мешает ребенку быть абсолютно здоровым в современном обществе?
  - Экология
  - Некачественные продукты (и продукты генной инженерии)
  - Наследственность
  - Стрессовые ситуации
  - Вредные привычки
3. Кто, на Ваш взгляд, должен оказывать влияние на формирование у детей здорового образа жизни?
  - Семья (родители)
  - Школа
  - СМИ
  - Улица
4. Что предпринимаете лично Вы для того, чтобы Ваш ребенок рос здоровым?
  - Регулярно провожу медицинское обследование ребенка
  - Слежу за правильным распорядком дня, за режимом ребенка
  - Занимаюсь с ребенком физической культурой, спортом
  - Стремлюсь, чтобы ребенок часто выезжал на «чистый» воздух, санаторно-курортное лечение
  - Провожу профилактические беседы, дискуссии о проблемах здоровья

Родители комментируют свои тесты, учитель обобщает и делает анализ теста, указывая количественный показатель ответов на вопросы. Все приходят к выводу, что тема родительского собрания актуальна и является личной проблемой каждого родителя. Но мера ответственности по отношению к здоровью ребенка у всех разная.

Результаты проведенного тестирования позволяют сделать вывод о том, что проблема здоровья ребенка – это главная проблема для родителей.

По данным Всемирной организации, состояние здоровья детей является одной из актуаль-



ных проблем во всем мире. Эпидемиологическая ситуация по гриппу в мире и России в настоящее время вызывает особую настороженность и тревогу у специалистов. В нашей стране профилактике, лечению и вакцинации против гриппа придается государственное значение – грипп вошел в число трех наиболее опасных заболеваний.

## 5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА

### ЧТО ТАКОЕ ГРИППУ ДЕТЕЙ?

**ГРИПП – ЭТО ОСТРОЕ ИНФЕКЦИОННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ВЫЗЫВАЕМОЕ РЕСПИРАТОРНЫМИ ВИРУСАМИ.**

Гриппу подвержены как взрослые, так и дети. Но именно дети, как правило, начинают болеть первыми, опережая взрослых. Потому специалисты часто называют детей «индикаторами» подъема заболеваемости гриппом или другими респираторными болезнями.

Наибольшему риску заразиться подвергаются дети, посещающие организованные коллективы (ясли, детские сады, школы и т.д.).

### КАК ДЕТИ ЗАРАЖАЮТСЯ ГРИППОМ?

- Вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании.
- При контакте с больными детьми: играя с ними, обмениваясь карандашами, пользуясь общей посудой и т.д.

### КАК ГРИПП ПРОЯВЛЯЕТСЯ У ДЕТЕЙ?

- Начало заболевания, как правило, внезапное, с высокой интоксикацией. Ребенок становится вялым, жалуется на сильную головную боль и общую слабость. У него высокая температура, достигающая 40 °С, озноб и лихорадочное состояние.
- Не позднее 2-3-го дня болезни к симптомам интоксикации присоединяются насморк, боль в горле, сухой кашель.
- У некоторых детей заболевание гриппом может сопровождаться болью в животе и рвотой.

Всплески числа инфицированных и заболевших обычно носят сезонный характер. Как правило, первыми начинают болеть дети, и в структуре заболевших ОРВИ они составляют 45-60 %.

Далее педагог презентует родителям программу «5 шагов против гриппа».

*Каждый год гриппом и орви болеют в пять-шесть раз больше детей, чем взрослых. Причиной высокой заболеваемости являются возрастные несовершенства иммунных и анатомо-физиологических механизмов детей.*

### ОСОБЕННО ОПАСЕН ГРИПП ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА

У маленьких детей определить заболевание сложно. Ребенок становится беспокойным или, наоборот, вялым и заторможенным, отказывается от приема пищи. У грудных детей учащается срыгивание, может быть жидкий стул.

У детей младшего возраста грипп может протекать «бессимптомно», с легким течением инфекции. При этом, однако, у них высокий процент осложнений.

### ЧЕМ ОПАСЕН ДЕТСКИЙ ГРИПП?

У детей после гриппа часто возникают следующие осложнения:

- Синуситы. Отиты. Пневмонии
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания центральной нервной системы

### НУЖНО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ К ПЕДИАТРУ, ЕСЛИ:

- У ребенка держится высокая температура.
- Ребенок говорит, что ему трудно и/или больно дышать, он жалуется на ушную боль или на упорный кашель.

### МОЖНО ЛИ ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП У РЕБЕНКА?

- Прививки от гриппа – наиболее эффективное средство защиты. Это подтверждают цифры: вакцинация в осенний период помогает избежать от гриппа в 70-100% случаев.

- Вакцинация детей, склонных к аллергическим реакциям и имеющих хронические заболевания, производится по специальным методикам и под строгим наблюдением специалистов.

Перед прививкой необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что ребенок здоров!

### **ЛУЧШЕ ГРИПП НЕ ЛЕЧИТЬ, А ПРЕДУПРЕЖДАТЬ!**

Для профилактики гриппа и ОРВИ нужно в течение всего года укреплять организм ребенка:

- Соблюдать режим дня, включающий прогулки на свежем воздухе, а также сбалансированный рацион питания с учетом индивидуальных особенностей ребенка.
- Проводить закаливание, массажи, лечебную физкультуру или физиотерапевтические процедуры, рекомендованные врачом.
- В сезон простудных заболеваний принимать специальные средства, способствующие укреплению детского иммунитета.

*Цель профилактики – укрепление защитных сил организма ребенка!*

### **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ?**

- Уложить в постель в отдельной комнате или, по крайней мере, отгородить его кровать ширмой или занавеской.
- Вызвать врача – только он сможет оценить степень тяжести заболевания и назначить правильное лечение!
- До прихода врача ребенка нужно укрыть, напоить горячим травяным или ягодным чаем. Если у него нет аллергии, то можно добавить в чай мед.

**Внимание: Повышение температуры тела – защитная функция организма, направленная на борьбу с возбудителем заболевания, поэтому не следует злоупотреблять жаропонижающими, если температура не превышает 38-38,5 °С.**

Согласно рекомендациям ВОЗ для снижения температуры следует использовать Парацетамол или другой препарат на его основе.

### **ВСЕ ЛЕКАРСТВА РЕБЕНКУ ДОЛЖЕН НАЗНАЧАТЬ ТОЛЬКО ЕГО ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ!**

Все «домашние средства» следует применять только с одобрения медицинских работников!

Во время лечения очень важно принимать как можно больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов и т.п. Необходимо скорректировать питание больного: в нем должно быть больше продуктов, богатых витаминами и микроэлементами (в т.ч. овощей и фруктов), а также кисломолочных продуктов с увеличенным содержанием бифидо- и лактобактерий.

Не нужно возражать, если врач рекомендует ребенку лечение в стационарных условиях.

### **НЕОБХОДИМО ЗАЩИТИТЬ ОТ ГРИППА ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ!**

Тем, кто еще не заболел, следует принимать препараты для профилактики, соблюдать правила личной гигиены, чаще проветривать помещение, а при контактах с больными гриппом и ОРВИ – обязательно носить одноразовую маску!

## Итоги собрания

Сегодня мы познакомили вас с программой профилактики вирусных заболеваний – «5 шагов против гриппа», в которой предложен комплекс предупредительных мер по распространению этого заболевания.

Учитель предлагает родителям назвать факторы, влияющие на здоровье ребенка. Ответы фиксирует на доске.

Предполагаемые ответы: экология, питание, медицина, наследственность...

Далее предлагается в группах проранжировать факторы, обсудить и составить схему, как в процентном отношении, по мнению родителей, распределится зависимость здоровья человека от различных факторов.

Родители представляют свои схемы.

По данным ВОЗ, на 50 % уровень здоровья человека зависит от его образа жизни, а 50 % в совокупности составят остальные факторы.

Давайте вернемся к эпиграфу собрания:

«Все усилия благоразумного человека должны быть направлены не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм как утлую и дырявую ладью, а к тому, чтобы устроить себе образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, а следовательно, как можно реже нуждался в починке».

Д.И. Писарев (1840–1868) – русский публицист и литературный критик

Сегодня мы с вами говорим о формировании культуры отношения к своему здоровью в каждой семье, формировании здорового образа жизни, который делает человека благополучным и успешным.

Более подробную информацию о профилактике гриппа читайте на официальном сайте программы «5 шагов против гриппа» – [www.5-shagov.ru](http://www.5-shagov.ru)



<http://lechimdetok.ru/infektsii/profilaktika-grippa-i-orvi-u-detej-3828.html>

<http://tush.abatskobr.ru/ru/vsyo-o-grippe/?preview>

[https://yandex.ru/images/search?\\_id=1449415416681&p=3&text=детям%20о%20гриппе&noreask=1&lr=47](https://yandex.ru/images/search?_id=1449415416681&p=3&text=детям%20о%20гриппе&noreask=1&lr=47)

**Профилактика гриппа и ОРВИ  
в образовательных организациях**

рекомендации

**Составитель:**

Татьяна Владимировна Глазкова