



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 60 г. Липецка

ПРИКАЗ

17.08.2020

№ 180

г. Липецк

Об организации работы МАОУ СШ № 60
г.Липецка в условиях сохранения рисков
распространения новой коронавирусной
инфекции (2019-nCoV)

В соответствии с Федеральным законом от 21.12.1994 N 68-ФЗ "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера", Федеральным законом от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", учитывая рекомендации Федеральной службы по надзору в сфере прав потребителей и благополучия человека от 10.03.2020 N 02/3853-2020-27 по профилактике новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV), от 08.05.2020 по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19, в целях предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) в МАОУ СШ № 60 г.Липецка

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Провести 28.08.2020 - 31.08.2020 генеральную уборку помещений МАОУ СШ № 60 г.Липецка с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму. Далее проводить генеральную уборку не реже 1 раза в неделю. Ответственные: заместители директора по АХОР Пешкова И.А., Кожухов П.А.

2. Закрепить за каждым классом учебное помещение, организовав предметное обучение и пребывание в строго закрепленном за каждым классом помещении:

Класс	Классный руководитель	Закрепленный за классом кабинет (помещение)
-------	-----------------------	---

Обучение в классах на уровне НОО проводится в своих закрепленных кабинетах		
5 А	Кокарева С.И.	320
5 Б	Чиркова Е.В.	327
5 В	Пастухова Н.И.	131
5 Г	Пименова О.А.	222
5 Д	Подкопаев В.А.	316
5 Е	Мысловская С. В.	322
5 С	Гресько И.Н.	325
6 А	Темникова Е.В.	333
6 Б	Коблякова О.В.	126
6 В	Петухова Ю.А.	329
7 А	Шамраева Е.А.	335
7 Б	Андросова А.С.	234
7 В	Горячих Г.А.	323
7 Г	Галкина Е.В.	127
8 А	Сладких О.М.	231
8 Б	Бочаров С.П.	237
9 А	Башкина О.В.	232
9 Б	Иванова К.Н.	332
10 А	Токарева С.С.	236
10 Б	Малоцветов А.А.	130
11 А	Лебедева Е.В.	330
<ul style="list-style-type: none"> • Возможен переход в кабинет физики, химии, информатики при проведении практических и лабораторных работ при предварительном согласовании с учителем-предметником; • Возможно разделение на группы и переход в другой кабинет при проведении уроков информатики и иностранного языка 		

Ответственные: классные руководители 1-11-х классов, все учителя-предметники.

3. Исключить общение обучающихся и воспитанников из разных классов во время перемен и при проведении прогулок. Ответственные: классные руководители 1-11-х классов.

4. Исключить (по возможности) объединение обучающихся из разных классов в одну группу продленного дня. Ответственная: заместитель директора Тушева Г.Г.

5. Обеспечить проведение ежедневных «утренних фильтров» при входе в здание с обязательной термометрией бесконтактными термометрами для обучающихся и их родителей (законных представителей) (один раз при утреннем фильтре), сотрудников (два раза в день) с целью выявления и недопущения в образовательной организации граждан с признаками респираторных заболеваний. В случае выявления повышенной температуры тела (выше 37°) сведения заносить в Журнал контроля температуры тела обучающихся и работников с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV). Утренний фильтр осуществляется дежурным учителем и дежурным

администратором с соблюдением «масочного режима». Ответственные: заместители директора Тушева Г.Г., Зацепин В.В., Беседина И.В., Аксенова О.А., Щербатых М.М., преподаватель-организатор ОБЖ Подкопаев В.А.

6. Исключить скопление детей и их родителей (законных представителей) при проведении «утреннего фильтра» при входе, обеспечив выполнение графика захода в здание школы обучающихся в целях возможного максимального разобщения классов:

- 1 А,Б,В,Г классы – 7-55 – 8-10 (блок «Б» - основной вход - дежурный Подкопаев В.А.);
- 1 Д,Е,Ж,З классы – 8-10 – 8-25 (блок «Б» - основной вход - дежурный Подкопаев В.А.)
- 2 А,В,Д классы – 7-55 – 8-10 (блок «Б» - запасный вход – дежурный Попова Н.В.);
- 2 Е,Ж классы – 8-10 – 8-25 (блок «Б» - запасный вход – дежурный Попова Н.В.);
- 2 Б,Г классы – 13-15 - 13-25 (блок «Б» - основной вход – дежурный Попова Н.В.);
- 3 классы – 13-00 – 13-15 (блок «Б» - основной вход – дежурный Попова Н.В.);
- 4 классы – 13-15 - 13-25 (блок «Б» - основной вход – дежурный Попова Н.В.);
- 5-7 классы – 7-55 – 8-15 (блок «А»);
- 8-11 классы – 8-15 – 8-25 (блок «А»).

Вход обучающихся на учебные занятия осуществляется самостоятельно по магнитным картам в СКУД. Обучающиеся проходят в закрепленные за каждым классом кабинеты, в котором их встречает классный руководитель.

Выход учащихся 1-2-х классов осуществляется через запасный вход.

Ответственные: классные руководители 1-11-х классов.

7. Провести разъяснительную работу с родителями (законными представителями) обучающихся о недопущении их прохода в школу в период учебных занятий в условиях неблагоприятной эпидемиологической ситуации по COVID-19 и в соответствии с Инструкцией «Об организации пропускного режима в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении средней школы № 60 г. Липецка», утвержденной приказом от 10.07.2020 № 148. Ответственны: классные руководители 1-11-х классов.

8. Проводить рабочие встречи с родителями (законными представителями) учителям, классным руководителям по согласованию в назначенное время после учебных занятий в холлах 1 этажа (блок «А» (5-11 классы) и блок «Б» (1-4 классы)) при вызове педагогического работника по внутренней телефонии.

9. Осуществлять пропуск родителей (законных представителей) в здание школы во время учебных занятий исключительно в экстренных случаях (болезнь, травма обучающегося). В целях соблюдения санитарных правил в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции

(2019-nCoV) при посещении школы родители (законные представители), посетители школы обязаны иметь бахилы и СИЗ (маски). Ответственные: заместители директора Тушева Г.Г., Зацепин В.В., Беседина И.В., Аксенова О.А., Щербатых М.М., преподаватель-организатор ОБЖ Подкопаев В.А.

10. Установить при входе в здание (в блоках «А», «Б», ФОК) дозаторы с антисептическим средством для обработки рук. Ответственные: заместители директора по АХОР Пешкова И.А., Кожухов П.А.

11. Обеспечить незамедлительную изоляцию обучающихся с признаками респираторных заболеваний, до прихода родителей (законных представителей) или приезда бригады скорой помощи, в изолятор в медицинский кабинет (1 этаж блока «А»). Ответственные: заместители директора Тушева Г.Г., Зацепин В.В., Беседина И.В., Аксенова О.А., Щербатых М.М., преподаватель-организатор ОБЖ Подкопаев В.А.

12. Обеспечить обязательное отстранение от нахождения на рабочем месте лиц из числа работников школы с повышенной температурой тела и с признаками инфекционного заболевания. Ответственные: заместители директора Тушева Г.Г., Зацепин В.В., Беседина И.В., Аксенова О.А., Щербатых М.М.

13. Провести разъяснительную работу в трудовом коллективе о профилактике внебольничных пневмоний, а также необходимости своевременного обращения за медицинской помощью при появлении первых симптомов респираторных заболеваний. Информировать работников:

- о клинических признаках коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ);
- о действиях при выявлении признаков коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ) у работника и (или) членов его семьи в домашних условиях;
- о действиях при выявлении признаков коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ) у работника на рабочем месте;
- о мерах профилактики коронавирусной инфекции COVID-19 (ОРВИ), о необходимости соблюдения правил личной и общественной гигиены: режима регулярного мытья рук с мылом или обработки кожными антисептиками - в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета;
- о правилах использования СИЗ, в т. ч. масок и перчаток;
- о "горячих" телефонах для вызова врача и для получения необходимых консультаций;
- об официальных информационных ресурсах (сайты Всемирной организации здравоохранения, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, территориальных органов Роспотребнадзора);
- об ответственности за распространение ложной информации.

Довести до сведения всех без исключения работников, включая лиц, работающих по совместительству, Инструкцию о мерах по профилактике новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) (приложение 1 к данному приказу), размещенной на сайте МАОУ СШ № 60 г.Липецка в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и на информационных стендах на 1 этаже блоков «А», «Б» и ФОК. Ответственные: заместители

директора Тушева Г.Г. (педагогические работники), Пешкова И.А. (техперсонал блоков «А» и «Б»), Кожухов П.А. (работники блока ФОК).

14. Проводить в оперативном режиме опрос с уточнением состояния здоровья работника и лиц, проживающих вместе с ним, информации о возможных контактах с больными лицами или лицами, вернувшимися из другой страны или субъекта Российской Федерации. Осуществлять контроль вызова работником врача для оказания первичной медицинской помощи заболевшему на дому. Ответственные: заместители директора Тушева Г.Г. (педагогические работники), Пешкова И.А. (техперсонал блоков «А» и «Б»), Кожухов П.А. (работники блока ФОК).

15. Всем работниками обеспечивать «масочный режим» вне учебных кабинетов, педагогическим работникам при проведении уроков «масочный режим» установить в качестве рекомендации.

16. Организовать (максимально) с учетом погодных условий пребывание детей и проведение занятий на открытом воздухе. Использовать открытую спортивную площадку для занятий физической культурой, сократив количество занятий в спортивном зале. Ответственный: заместитель директора Зацепин В.В.

17. Усилить контроль за проведением дезинфекционных мероприятий по школе.

17.1 Проводить во время перемен (динамических пауз) и по окончании уроков после каждой учебной смены текущую дезинфекцию помещений (обработка рабочих поверхностей, пола, дверных ручек, помещений пищеблоков, мебели, санузлов, вентилях кранов, спуска бачков унитазов, перил, контактных поверхностей (столов и спинок стульев работников, оргтехники), мест общего пользования (комнаты и оборудования для занятия спортом и т. п.).

17.2 Дезинфекцию проводить в соответствии с инструкциями производителя в концентрациях для вирусных инфекций с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия с кратностью обработки на каждой перемене. Ответственные: Пешкова И.А. (техперсонал блоков «А» и «Б»), Кожухов П.А. (работники блока ФОК).

18. Обеспечивать дезинфекцию воздушной среды в помещении принятия пищи в столовой (постоянно), рекреации 1 этажа блока «Б» (постоянно), рекреации 1 этажа блока «А» (при утреннем фильтре при входе в школу) с использованием приборов для обеззараживания воздуха (переносных дезаров) по графику, в учебных кабинетах – по необходимости. Ответственная: заместитель директора Пешкова И.А.

19. Обеспечивать после каждого урока проведение в отсутствие обучающихся сквозного проветривания помещений и групповых помещений в отсутствие детей. Ответственные: все учителя-предметники, классные руководители 1-11-х классов.

20. Организовать работу пищеблока в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV):

- обеспечивать обработку обеденных столов до и после каждого приема пищи с использованием моющих и дезинфицирующих средств;

- дезинфицировать столовую и чайную посуду, столовые приборы после каждого использования путем погружения в дезинфицирующий раствор с последующим мытьем и высушиванием либо мыть в посудомоечных машинах с соблюдением температурного режима;
- организовать работу персонала пищеблоков с использованием средств индивидуальной защиты (маски и перчатки);
- установить дозаторы с антисептическим средством для обработки рук при входе в столовую для обучающихся и работников школы;
- установить график приема пищи классами и обеспечить соблюдение дистанции между разными классами не менее полутора метров при приеме пищи.

Ответственные: заместитель директора Пешкова И.А., шеф-повар Попова М.А.

21. Усилить контроль за организацией питьевого режима через использование питьевых фонтанчиков, исключающих контаминирование возбудителями инфекций, обратив особое внимание на проведение обработки дозаторов питьевых фонтанчиков. Ответственная: заместитель директора Пешкова И.А.

22. Обеспечить постоянное наличие мыла, туалетной бумаги в санузлах для детей и сотрудников, установить дозаторы с антисептическим средством для обработки рук. Ответственная: заместитель директора Пешкова И.А.

23. Усилить педагогическую работу по гигиеническому воспитанию обучающихся, их родителей (законных представителей).

Провести 01.09.2020 – 02.09.2020 беседы с учащимися «Что такое грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)?» (приложение 2 к данному приказу). Ответственные: классные руководители 1-11-х классов.

Провести 28.08.2020 - 01.09.2020 родительские собрания в дистанционном режиме через ресурс системы интернет-телефонии Zoom на тему «Особенности организации образовательной деятельности в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)». Ответственные: классные руководители 1-11-х классов.

24. Запретить проведение массовых мероприятий в здании и на территории школы до 31.12.2020 (включительно). Ответственные: заместители директора Тушева Г.Г., Зацепин В.В., Беседина И.В., Аксенова О.А., Щербатых М.М.

25. Обеспечить наличие в школе не менее чем пятидневного запаса дезинфицирующих средств для уборки помещений и обработки рук сотрудников, средств индивидуальной защиты органов дыхания на случай выявления лиц с признаками инфекционного заболевания (маски, респираторы), контролировать использование указанных средств. Ответственная: заместитель директора Пешкова И.А.

26. Отменить:

- любые корпоративные мероприятия в коллективе, участие работников в иных массовых мероприятиях на период эпиднеблагополучия;

- экскурсии с участием обучающихся, в т.ч. носящие образовательный характер.

27. Ограничить:

- проведение очных совещаний (использовать в работе преимущественно электронное взаимодействие, а также использование телефонной связи и видео-конференц-связи для передачи информации);
- перемещение работников в помещения, не связанные с выполнением прямых должностных обязанностей.

Ответственные: заместители директора Тушева Г.Г., Зацепин В.В., Беседина И.В., Аксенова О.А., Щербатых М.М.

28. Организовать прием корреспонденции, поступающей в школу, бесконтактным способом (выделение специальных мест и устройств приема и выдачи корреспонденции) с соблюдением режима дезинфекции. Ответственная: заместитель директора Пешкова И.А.

29. Обеспечить прохождение предварительных и периодических медицинских осмотров работниками школы в установленном порядке. При организации медицинских осмотров и выборе медицинской организации предпочтение отдавать медицинским организациям, имеющим возможность организации мобильных медицинских комплексов, с выездом в школу. Ответственная: заместитель директора Тушева Г.Г.

30. Принять меры по недопущению распространения гриппа и других ОРВИ в МАОУ СШ № 60 г.Липецка с 01.09.2020:

- Оказать содействие лечебно-профилактическим учреждениям в проведении иммунизации против гриппа сотрудников и обучающихся школы;
- При регистрации гриппа и ОРВИ у 20% и более детей принять меры по частичному (по отдельным группам, классам) или полному приостановлению работы школы на срок не менее 7 дней, об осложнении ситуации в течение 2 часов по телефону и в течение 12 часов в письменном виде (или по каналам электронной связи) информировать Учредителя и Управление Роспотребнадзора по Липецкой области;
- При регистрации в период от 1-ой до 3-х недель более 2 случаев пневмоний в одном классе или 10 и более случаев пневмоний по школе в целом принять меры в виде частичного (отдельные классы) или полного приостановления работы школы на срок не менее 10 дней, о принятых мерах в течение 2 часов по телефону и в течение 12 часов в письменном виде (или по каналам электронной связи) информировать Учредителя и Управление Роспотребнадзора по Липецкой области.

Ответственная: заместитель директора Тушева Г.Г.

31. При поступлении запроса из территориальных органов Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека незамедлительно представлять информацию о всех контактах заболевшего новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) в связи с исполнением им трудовых функций, обеспечить проведение дезинфекции помещений, где находился

заболевший. Ответственная: заместитель директора Тушева Г.Г.

32. Осуществлять допуск к занятиям учащихся (переболевших, контактных с заболевшими, отсутствовавших более 3 календарных дней) при наличии справки от врача о состоянии здоровья и эпидокружении. Ответственные: заместитель директора Тушева Г.Г., классные руководители 1-11-х классов;

33. Данный приказ действует до особого распоряжения.

34. Ознакомить с приказом всех работников, задействованных в данном приказе, на августовском педагогическом совете 28.08.2020.

35. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

Борискина С.А.

Приложение № 1
к приказу МАОУ СШ № 60 г. Липецка
от 17.08.2020 № 180

**Инструкция о мерах по профилактике новой коронавирусной инфекции
(2019-nCoV)**

Меры предосторожности

В связи с усилением мер по проведению санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий в организации убедительно просим вас соблюдать следующие меры предосторожности:

1.1. Соблюдайте самоизоляцию на дому на установленный срок (14 дней) при возвращении из стран, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

1.2. Ежедневно измеряйте температуру тела при входе в организацию (предприятие) и в течение рабочего дня (по показаниям) с применением аппаратов для измерения температуры тела бесконтактным или контактным способом (электронные, инфракрасные термометры, переносные тепловизоры).

1.3. Соблюдайте правила личной и общественной гигиены: тщательно мойте руки с мылом и водой после возвращения с улицы, после контактов с посторонними людьми; обрабатывайте руки кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью дозаторов, установленных при входе в организацию (предприятие)), или дезинфицирующими салфетками - в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета.

Защищайте органы дыхания с помощью медицинской маски.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют при нахождении в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе. Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.

Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

1.4. Регулярно (каждые 2 часа) проветривайте рабочие помещения.

1.5. Дезинфицируйте гаджеты, оргтехнику и поверхности, к которым прикасаетесь.

1.6. Ограничьте по возможности при приветствии тесные объятия и рукопожатия.

1.7. Если у вас имеются симптомы вирусной инфекции (высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит, в некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея), немедленно обратитесь к уполномоченному должностному лицу для последующей изоляции и организации транспортировки. Запрещается самостоятельно передвигаться по территории организации, за исключением места временной изоляции, до принятия решения о способах транспортировки.

1.8. При планировании отпусков воздержитесь от посещения стран, где регистрируются случаи заболевания новой коронавирусной инфекцией (COVID-19).

Правила поведения при подозрении на коронавирусную инфекцию

2.1. При выявлении признаков ОРВИ не выходите на работу, оставайтесь дома.

- 2.2. При ухудшении самочувствия вызовите врача, проинформируйте его о местах своего пребывания за последние 2 недели, возможных контактах. Запрещается самостоятельно посещать медицинские организации.
- 2.3. Строго следуйте рекомендациям врача. Соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.
- 2.4. Минимизируйте контакты со здоровыми людьми, особенно с пожилыми и лицами с хроническими заболеваниями. Ухаживать за больным лучше одному человеку.
- 2.5. Пользуйтесь индивидуальными предметами личной гигиены и одноразовой посудой.
- 2.6. Обеспечьте в помещении влажную уборку с помощью дезинфицирующих средств и частое проветривание.

Телефоны для вызова врача и получения необходимых консультаций и официальные информационные ресурсы

Единая горячая линия 8-800-2000-112.

Правительство Российской Федерации

Координационный совет при Правительстве Российской Федерации по борьбе с распространением новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации

Стопкоронавирус.рф - официальный сайт по распространению и профилактике коронавируса в России

Минздрав России - симптомы и признаки, общая информация и ответы на ключевые вопросы о коронавирусе

Роспотребнадзор - карта распространения коронавируса в мире, а также ключевые документы по COVID-19

Всемирная организация здравоохранения - актуальная информация и рекомендации

Организация Объединенных Наций (ООН) о коронавирусной инфекции (COVID-19)

Информирование об ответственности

4.1. Публичное распространение под видом достоверных сообщений заведомо ложной информации об обстоятельствах, представляющих угрозу жизни и безопасности граждан, и (или) о принимаемых мерах по обеспечению безопасности населения и территорий, приемах и способах защиты от указанных обстоятельств наказывается штрафом в размере от трехсот тысяч до семисот тысяч рублей ([ст. 207.1](#) УК РФ).

4.2. Публичное распространение под видом достоверных сообщений заведомо ложной общественно значимой информации, повлекшее по неосторожности причинение вреда здоровью человека, наказывается штрафом в размере от семисот тысяч до одного миллиона пятисот тысяч рублей ([ч. 1 ст. 207.2](#) УК РФ).

То же деяние, повлекшее по неосторожности смерть человека или иные тяжкие последствия, наказывается штрафом в размере от одного миллиона пятисот тысяч до двух миллионов рублей ([ч. 2 ст. 207.2](#) УК РФ).

Приложение № 2
к приказу МАОУ СШ № 60 г. Липецка
от 17.08.2020 № 180

Беседа с учащимися
«Что такое грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)?»

Грипп, коронавирусная инфекция и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей. Несмотря на постоянные усилия, направленные на борьбу с возбудителями гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ победить их до сих пор не удается. Ежегодно от осложнений гриппа погибают тысячи человек.

Это связано с тем, что вирусы, прежде всего вирусы гриппа и коронавирусы обладают способностью менять свою структуру и мутировавший вирус, способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но тем не менее новый измененный вирус, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

Для кого наиболее опасна встреча с вирусом?

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, также, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Группы риска

- Дети
- Люди старше 60 лет
- Люди с хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких)
- Люди с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность)
- Беременные женщины
- Медицинские работники
- Работники общественного транспорта, предприятий общественного питания

Каким образом происходит заражение?

Инфекция передается от больного человека здоровому через мельчайшие капельки слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля разговора. Возможна и контактная передача.

Симптомы

В зависимости от конкретного вида возбудителя симптомы могут значительно различаться, как по степени выраженности, так и по вариантам сочетания.

- Повышение температуры
- Озноб, общее недомогание, слабость головная боль, боли в мышцах
- Снижение аппетита, возможны тошнота и рвота
- Конъюнктивит (возможно)
- Понос (возможно)

В среднем, болезнь длится около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Осложнения

- Пневмония
- Энцефалит, менингит
- Осложнения беременности, развитие патологии плода
- Обострение хронических заболеваний

Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

Антибиотики

Принимать антибиотики в первые дни заболевания - большая ошибка. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они неблагоприятно влияют на нормальную микрофлору. Антибиотики назначает только врач, только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции. Принимать антибактериальные препараты в качестве профилактики развития осложнений - опасно и бесполезно. Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих.

Профилактика

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации октябрь-ноябрь. Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста.

Вакцины против большинства возбудителей острых респираторных вирусных инфекций не разработаны.

Универсальные меры профилактики

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
- Пейте больше жидкости
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь
- Реже бывайте в людных местах
- Используйте маску, когда находитесь в транспорте или в людных местах
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками

При первых признаках вирусной инфекции – обратитесь к врачу!