«***Профілактика грипу та гострих респіраторних захворювань у закладах освіти***»

## ОСНОВНІ СИМПТОМИ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ

Що треба знати про грип та гострі респіраторні захворювання, чим вони відрізняються, які подібні симптоми їм притаманні представлено в таблиці.

| **Симптоми інфекційних захворювань** | **Гостре респіраторне захворювання (ГРЗ)** | **Звичайний грип (вірус В)** | **Свинячий грип (вірус С)** |
|---|---|---|---|
| **Початок захворювання** | Частіше повільно (симптоми наростають поступово) | Завжди гострий (хвороба буквально валить з ніг) | Як при звичайному грипі |
| **Температура тіла** | Рідко піднімається вище $38^0$С і тримається більше 2-3 діб | Досягає $39^0$С і вище за 2-3 доби і тримається 4-5 діб | Досягає $39,5^0$С упродовж першої доби і тримається біля 5 діб |
| **Інтоксикація організму** | Слабка, загальний стан задовільний | Сильна (остуда, піт, сильний головний біль, страх світла, головокружіння, ломота). Усе це виявляється різко і наростає стрімко | Сильна ломота в усьому тілі, низький тиск |
| **Кашель** | Сухий, помірний, виявлений, виникає відразу | Нестерпний, болючий, з'являється на 2 добу | Сильний, з біллю у грудях |
| **Задишка** | Немає | Не сильна | Сильна навіть у спокійному стані |
| **Нежить, закладений ніс** | Частіше основний симптом | З'являється не зразу, виражена неяскраво | Як і при звичайному грипі |
| **Горло (почервоніння і біль)** | Частіше один із основних симптомів | З'являється на 2-3 добу хвороби | Може бути відсутнім |
| **Почервоніння очей** | Рідко, якщо приєднується бактеріальна інфекція | Частий, перший симптом | Як при звичайному грипі |
| **Нудота, блювота** | Не буває | Рідкий симптом | Частіший симптом |
| **Час** | 5-6 діб | 7-14 діб | Як при звичайному |

## ЙМОВІРНІ УСКЛАДНЕННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ НА ГРИП

Але страшний не стільки сам грип, як його ускладнення. Вони можуть виникати у будь-який час від початку хвороби. Вірус здатний проникати в усі органи людини, обминаючи захисні бар'єри організму. Однією із причин ускладнення є те, що вірус грипу уражає судини, що призводить до крововиливу у тканини та їх набряк. Грип «відчиняє ворота» вторинній бактеріальній інфекції. Найбільш частими ускладненнями є пневмонії (запалення легенів), які розвиваються нерідко з перших днів хвороби. Друге місце займають ускладнення з боку ЛОР-органів (запалення пазух носа, середнього вуха, ангіни). Запалення пазух носа може сприяти виникненню ускладнень з боку центральної нервової системи (запалення оболонки мозку).

## Особливості роботи з учнями щодо профілактики гострих респіраторних захворювань та грипу

Значну роль у заходах, спрямованих на профілактику інфекційних хвороб, відіграє система освіти. Це обумовлено тим, що профілактичну роботу необхідно проводити постійно, а не тільки в період епідемії. Знання, ставлення і формування навичок – ось ключові слова щодо профілактики через систему освіти. Вона розрахована на формування в учнів навичок здорового способу життя, раціональне харчування, заняття фізичними вправами та спортом, режиму відпочинку і праці, повноцінний сон, відмова від шкідливих звичок, цілеспрямоване загартування.

Загартована людина менш піддається захворюванням. Щоб виробити стійкість до хвороби, треба загартовувати організм. Починати слід з ранкових повітряних ванн. Корисні також вологі обтирання. Регулярні прогулянки на ковзанах, лижах, фізичні вправи, участь у спортивних гуртках, екскурсіях за місто – усе це загартовує людину, зміцнює її здоров'я і підвищує працездатність.

Інтенсивна профілактична робота проводиться перед та у період епідемії. Метою її проведення в школі є підвищення рівня поінформованості, надання достовірної інформації. Як і у профілактиці інших інфекційних хвороб, важливо акцентувати увагу на тому, щоб учні усвідомили ймовірні шляхи зараження грипом, оскільки це дозволяє вибудовувати разом з дітьми заходи запобігання зараженню.

### Дії учнів при перших ознаках захворювання:

- уникайте близького контакту з хворими людьми;
- залишайтеся вдома, якщо ви хворі, не йдіть до школи, обов'язково звертайтесь до лікаряі не відвідуйте міста скупчення людей;
- пийте як можна більше (чай, сік, морс) – це допоможе зменшити інтоксикацію організму;
- закривайте рот і ніс одноразовою серветкою, коли кашляєте або чхаєте. Ви допоможете іншим людям, що оточують вас, уникнути зараження. Одноразові серветки викидайте у відведені місця для сміття (урни);
- мийте ретельно руки з милом – це захистить вас від інфекції;
- намагайтеся не торкатись очей, носа або рота. Віруси грипу легко поширюються, коли людина доторкається до предмету, забрудненого вірусами, а потім торкається своїх очей, носа або рота;
- не переохолоджуйтесь, а якщо це відбулось, то вдома слід прийняти гарячу ванну, обов'язково переодягтись у чистий і теплий одяг.

### Форми роботи з учнями

Форми роботи з учнями щодо профілактики грипу в період епідемії можуть бути такими:

- групові та індивідуальні консультації;
- інформаційні виступи лікарів;
- демонстрація відеофільмів;
- радіобесіди;
- написання диктантів (див. додаток 1);
- випуск санітарних стіннівок, бюлетенів.

## ВИМОГИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ

### Загальношкільні заходи в епідеміологічний період:

- своєчасно провести роз'яснювальну роботу серед учнів, педагогів щодо шляхів розповсюдження захворювання та способів запобігання епідемічним ускладненням;
- забезпечити проведення профілактичної роботи, посилити контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних вимог;
- здійснювати два рази на день вологе прибирання шкільних приміщень з дезінфікуючими засобами;
- систематично провітрювати шкільні приміщення, встановити температурний режим – 18-20 градусів;
- не допускати до роботи вчителів і технічний персонал, які захворіли на грип;
- відправляти додому учнів з підозрою на захворювання і оповістити про це їх батьків;
- забезпечити технічний персонал окремим інвентарем, ганчірками та дезінфікуючими засобами.

### Дії адміністрації напередодні та в епідеміологічний період:

- здійснювати контроль за проведенням профілактичної роботи щодо захворювання на грип;
- обмежити проведення масових загальношкільних заходів, спортивних змагань, відвідування театрів, цирку, музеїв тощо;
- мати відомості оперативного обліку хворих;
- оптимізувати режим роботи школи, збільшити час перебування дітей на свіжому повітрі;
- організувати проведення комплексних заходів щодо масової вакцинації учасників навчально-виховного процесу;
- вжити додаткові заходи щодо налагодження тісної координації та взаємодії з органами охорони здоров'я в епідемічний сезон з грипу та гострих респіраторних інфекцій.

### Дії класних керівників у епідеміологічний період:

- здійснювати контроль за санітарно-гігієнічним станом класної кімнати (вологе прибирання, температурний режим, провітрювання);
- проводити профілактичні заходи серед учнів та їх батьків;
- стежити за зміною стану здоров'я учнів, дітей з підозрою на захворювання відправляти додому;
- оформити у класі «Куточок здоров'я», де розмістити інформацію про застудні захворювання та грип.

Кожного року у холодну пору на нас очікує чергова епідемія грипу. Грип та ГРЗ складають 95% всіх інфекційних захворювань у світі. Щороку на грип хворіють до 500 млн людей, два з яких помирають.

Періодично повторюючись, грип та ГРЗ відбирають у нас сумарно до року повноцінного життя. Людина проводить цей час у безпорадному стані, страждає від високої температури, ознобу, головного болю, отруєння організму вірусними білками. При важкому стані виникають незворотні ураження серцево-судинної системи, які провокують захворювання серця та судин, пневмонію, трахеобронхіт, менінгоенцефаліт.

Призупинити цей процес, не дивлячись на всі зусилля лікарів та вчених, поки що не вдається. Тому потрібно готуватися до неминучої епідемії грипу вже сьогодні, щоб вона не застала нас зненацька. Кращим засобом протидії захворюванню є його профілактика.

**Вакцинація – важливий засіб протидії грипу**

Одним з найбільш ефективних специфічних засобів профілактики грипу являється, безумовно, вакцинація. Вакцинопрофілактику слід проводити не менш ніж за два-три тижні до початку епідемії, щоб у організма був час для формування імунітету. Вакцин від грипу сьогодні існує багато. Головна вимога до них – це відновлена формула. Вакцини повинні щороку мінятися, тобто додаватися до складу нові штамми вірусу. Наприклад, цього року очікуються два нові різновиди вірусу грипу групи А „Соломонові острови" та „Вісконсин", й вірус групи Б „ Малайзія". Наші люди ще не стикалися з такими видами грипу і не мають проти нього імунітету. Сьогодні кожен бажаючий може зробити щеплення проти грипу. Купуючи вакцину в аптеках, слід пам'ятати, що термін її дії – один рік.

Грип дуже шкідливий розвитком ускладнень, тому виділені певні групи населення, яким рекомендовано щеплення у першу чергу. Це дорослі і діти, які мають хронічні захворювання або послаблену імунну систему, а також люди старші 65 років. Першочергової вакцінації також потребують особи, які за родом своїх занять кожного дня піддаються підвищеному ризику зараження інфекцією (лікарі, педагоги, робітники транспорту). Слід додати, що щеплення не гарантує стовідсоткового захисту від грипу. Тобто, захворіти можна так само, як і без щеплення, але перебіг хвороби буде значно легший, без ускладнень.

**Медикаментозні препарати**

Важливе значення має своєчасна ізоляція хворих від цілком здорових людей, використання індивідуальних засобів захисту ( марлеві пов'язки), загальнооздоровчі заходи (загартовування організму), вживання великої кількості вітамінів. Не останнє місце у профілактиці грипу посідає такий препарат, як Інтерферон. Він випускається у ампулах, розводиться перед використанням кип'яченою водою кімнатної температури і закапується в ніс по 2-3 краплі в кожну ніздрю один раз на день. Якщо вам доводиться по роботі дуже тісно спілкуватися з хворими на грип, тоді закапувати носа доведеться частіше. Хоча це дуже копіткий, проте ефективний метод боротьби з інфекцією.

Використання оксолинової мазі або ж Віферону у вигляді свічок чи мазі також продуктивне під час епідемії. Достатньо вранці нанести невелику кількість мазі на слизову оболонку носа, щоб захиститися від грипу на цілий день. Не варто також нехтувати таким препаратом, як Ремантадин. Цей засіб перевірений часом. Його профілактична доза – одна таблетка на день. Маленьким дітям його заміняють на „модний" противірусний препарат Арбідол.

Для неспецифічної імунної стимуляції в період грипу використовуються бактеріальні або кліткові компоненти капсульних мікроорганізмів. Їх використовують з дуже непоганим ефектом. Це такі препарати, як ІРС-19, Імудон, Бронхомунал, Рібомуніл. Вони використовуються для профілактики ГРЗ в першу чергу. Для основної маси людей рекомендується вживання Імуналу або ж Імуно-тону. Імуно-тон – це натуральний засіб у вигляді сиропу, що виготовляється з трав екологічно чистих регіонів Карпат та Алтаю. До складу входять рослини: ехінацея, елеутерокок, звіробій. Особливо лікарі рекомендують його вживати школярам та студентам, спортсменам, менеджерам і тим, хто багато часу працює за комп'ютером.

**Методи народної медицини**

При перших ознаках захворювання використовуйте цибулю та часник. Адже вони містять у собі фітонциди, особливі речовини, які перешкоджають розповсюдженню бактерій та вірусів.

Розріжте велику цибулину і дихайте її парами. Таку процедуру бажано робити кілька разів на день. Можна також приготувати спеціальні краплі з часнику. Розтовкти 100 г часнику, заляти одним стаканом горілки та добре збовтати. Дати настоятися протягом доби. Потім капати прямо на язик по 2-3 краплі і розмащувати ліки по всій внутрішній порожнині рота. Потім ковтнути. Процедуру повторювати два рази на день протягом 3-4 діб.

Ще один корисний рецепт. Розтовчіть дві головки часнику і змішайте з двома лимонами, натертими на терці разом з цедрою. Залийте отриману суміш 1л кип'яченої води і перемішайте. Витримайте три дні у темному місці, а потім вживайте натщесерце по одній столовій ложці.

Дуже корисні при застуді настоянки з рослин: чорної смородини, журавлини, шипшини, жимолості, малини. Ці ягоди краще засушити або заморозити у морозильній камері, а взимку вживати, готуючи з них вітамінний чай.

Готуючи їжу, також можна використовувати профілактичні якості деяких приправ. Наприклад, спеції – Східна куркума, імбир, фенхель, петрушка – мають чудові терапевтичні якості. Вони не тільки допомагають у профілактиці грипу, але й зменшують ризик серцево-судинних захворювань.

Потрібно також пам'ятати, що імунітет складається не тільки з фізичної складової, але й психологічної. Депресія, негативні емоції, пригніченість, невдоволеність – перебуваючи у такому стані, людина „притягує" до себе хвороби. Тому важливу роль у боротьбі з недугами відіграє психологічний стан та душевна рівновага – відчуття гармонії та гарний настрій.