УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «Верхнепотаповская СОШ»

от 11.01.2021 № 8

**ИНСТРУКЦИЯ №20**

**обучающихся МБОУ «Верхнепотаповская СОШ»**

**о мерах по предотвращению заболевания гриппом**

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ГРИППА!

При первых признаках гриппа (температура, озноб, кашель, насморк, слабость, недомогание, головные боли) необходимо вызвать врача и соблюдать постельный режим.

**ПОМНИТЕ!** Своевременное обращение за медицинской помощью, строгое соблюдение режима обеспечит ваше успешное лечение и предупредит заражение окружающих.

**ГРИПП** – ЗАРАЗНАЯ БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ ПЕРЕДАЕТСЯ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ ПРИ РАЗГОВОРЕ, КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ БОЛЬНОГО С КАПЛЯМИ СЛЮНЫ И СЛИЗИ

При уходе за больным закрывайте рот и нос маской из четырех слоев марли.

Маску ежедневно стирайте и проглаживайте горячим утюгом.

Чаще проветривайте комнату и ежедневно производите влажную уборку, применяя дезинфицирующие средства (хлорную известь, «Белизну», «АСС», «Комет» и др.).

Вакцина – Гриппол. Употребляйте в пищу лук, чеснок, лимон, грейпфрут.

ПОМНИТЕ, ЧТО СВОЕВРЕМЕННО СДЕЛАННАЯ ПРИВИВКА ИЗБАВИТ ВАС ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ! БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ГРИППА!

**Как снизить риск заболевания:**

1. Почувствовав симптомы простудного заболевания необходимо обязательно сказать об этом родителям или учителю, если вы почувствовали недомогание в школе.

2. Личная гигиена:

· избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (насморк, чихание, кашель, температура и др.);

· регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

· избегать прикосновения к своему рту и носу;

· обеспечить частое проветривание помещений;

· во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком или маской;

· использовать одноразовые или индивидуальные полотенца;

· не стесняться носить индивидуальную маску.

3. По возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей. Особенно в общественном транспорте.

4. Выходя на улицу, одеваться в соответствии с погодой.

5. До начала отопительного сезона в помещениях школы недостаточно тепло. Это так же необходимо учитывать при выборе одежды, в которой вы отправляетесь на урок. Необходимо исключить голые поясницы, открытую грудь. Предусмотреть так же, чтобы не мёрзли ноги.

6. Обязательно иметь носовые платки, лучше одноразовые.

7. Принимая пищу, следить за тем, чтобы ложки, вилки, хлеб и т.д. не лежали непосредственно на столе. Каким бы чистым он не выглядел, это не может служить гарантией отсутствия болезнетворных микроорганизмов.

8. На перемене необходимо проветривать класс т.к. чем меньше кислорода, тем дольше живут и лучше размножаются болезнетворные микроорганизмы. Однако необходимо избегать сквозняков.

9. Вести здоровый образ жизни: достаточно спать, правильно питаться, употреблять больше жидкости (лучше всего соки), сохранять физическую активность.

10. Не обмениваться поцелуями при встрече с друзьями и знакомыми.