

Острая респираторная вирусная инфекция представляет собой группу острых вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся катаральным воспалением верхних дыхательных путей с симптомами инфекционного токсикоза.

Грипп начинается остро, с резкого подъема температуры (до 38-40°) с сухим кашлем или першением в горле и сопровождается симптомами общей интоксикации - ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках. Насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.

При легком течении заболевания эти симптомы сохраняются 3-5 дней, и обычно человек выздоравливает, но при этом несколько дней отмечается чувство выраженной усталости, особенно у людей старшего возраста.

Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмонии и (или) признаками дыхательной недостаточности: появляется одышка либо затрудненное дыхание в покое (у детей до пяти лет наблюдается втяжение грудной клетки или свистящее дыхание в покое), цианоз носогубного треугольника. При тяжелых формах гриппа могут развиваться отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединиться вторичные бактериальные осложнения.

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до пяти лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких, метаболическим синдромом, людей старше 60 лет и т.д.

Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхностях - до четырех суток. Вирус высокочувствителен к дезинфицирующим средствам из разных химических групп, УФ излучению, повышенным температурам. Безусловно, полностью избежать простудных заболеваний осенью и зимой вряд ли можно, но уменьшить вероятность их возникновения как в организованных коллективах, так и среди населения вполне реально.

Следует помнить, что один из самых важных моментов профилактики ОРВИ и гриппа в образовательных организациях - грамотно спланированные, своевременные и в полном объеме проведенные организационные, профилактические и противоэпидемические мероприятия в соответствии с СП 3.1.2.3117-13 «Профилактика гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций», СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», СанПиН 2.4.2.2821-10



Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (с изменениями и дополнениями) и рядом других нормативных методических документов.

Мероприятия по профилактике ОРВИ и гриппа необходимо начать до сезонного подъема заболеваемости. К таким мероприятиям можно отнести подготовку зданий и их инженерных сооружений для бесперебойной работы с осени до весны, обеспечение условий для соблюдения режима проветривания помещений, соблюдения температурного режима в помещениях, контроль бесперебойной работы системы вентиляции с ревизией, очисткой и контролированием эффективности ее работы (не реже 1 раза в год), контроль эффективности работы бактерицидных установок, обеспечивающих дезинфекцию воздуха в помещениях в присутствии людей, контроль правильной организации питания, исключая скопление большого числа детей во время обеденного перерыва и переуплотнение столовых, а также рациональную организацию питьевого режима.

Переуплотнение классов (групп) ведет к более тесному контакту детей в коллективе и активизации путей передачи инфекции, что способствует ее быстрому распространению и формированию очагов группового заболевания. Следовательно, число мест для воспитанников и обучающихся не должно превышать вместимость общеобразовательных учреждений, предусмотренную проектом. При нормировании коллективов общеобразовательных учреждений необходимо строго придерживаться нормативов по наполняемости классов (не более 25 человек) и рекомендуемого числа детей в группах общеразвивающей, компенсирующей и комбинированной направленности.

ОРВИ и грипп - высококонтагиозные заболевания, быстро передающиеся от больного человека здоровому и при несоблюдении санитарно-противоэпидемического режима способные формировать устойчивые очаги инфекции в организованных коллективах.

При возникновении в дошкольных образовательных организациях, медицинских, оздоровительных организациях и организациях социального обеспечения 5 и более случаев с симптомами острой респираторной инфекции (гриппа или ОРВИ), связанных между собой инкубационным периодом (в течение 7 дней), медицинский персонал указанных организаций информирует об этом территориальный орган федерального органа исполнительной власти, уполномоченного на осуществление федерального госсанэпиднадзора. Среди контактных лиц, общавшихся с заболевшим гриппом и ОРВИ, своевременно проводят выявление больных или лиц с подозрением на заболевание гриппом и ОРВИ.

В очагах гриппа и ОРВИ в дошкольных образовательных организациях медицинский персонал ежедневно в течение 7 дней после изоляции последнего больного гриппом и ОРВИ проводит осмотры детей, общавшихся с заболевшим, с обязательной термометрией 2 раза в день и



осмотром зева. Результаты обследования регистрируют в установленном порядке. С целью предупреждения распространения заболевания гриппом в коллектив не принимают новых детей и не переводят их в другие коллективы.

Для персонала групп с установленным медицинским наблюдением обязательно соблюдение масочного режима со сменой масок через каждые 3-4 часа работы. Персонал с признаками заболевания гриппом и ОРВИ к работе с детьми не допускается. В детский коллектив сотрудники допускаются только после клинического выздоровления, но не ранее 7 дней с момента появления симптомов заболевания.

Инкубационный период при гриппе составляет от нескольких часов до нескольких суток. Источником инфекции при ОРВИ и гриппе служит заболевший человек, поэтому больные дети или сотрудники не должны посещать организованные коллективы. Следовательно, важные моменты в профилактике ОРВИ и гриппа - недопущение больных в коллектив и своевременная изоляция заболевших от здоровых людей.

Необходимо строго соблюдать правила приема детей в образовательное учреждение. Нужно обеспечить работу ежедневного утреннего фильтра, когда перед приемом в коллектив работник образовательного учреждения опрашивает родителей о состоянии здоровья детей, осматривает их, при необходимости измеряет температуру тела. Это нужно делать каждый день для выявления наиболее ранних признаков заболевания и недопущения больных детей в коллектив. Соблюдение принципа групповой изоляции в детских садах и яслях также значительно снижает риск распространения инфекции в другие группы.

Основной и один из самых эффективных способов борьбы с гриппом - формирование специфического иммунитета, который вырабатывается у человека после прививки. Ежегодная иммунизация против гриппа как для детей дошкольного и школьного возраста организованных коллективов, так и для работников образовательных учреждений внесена в Национальный календарь профилактических прививок и проводится бесплатно.

Очень важно вести среди обучающихся, воспитанников, их родителей и педагогических работников разъяснительную и санитарно-просветительскую деятельность по профилактике гриппа.

Наилучший эффект при профилактике ОРВИ и гриппа дает комплексный подход, когда наряду со специфической профилактикой (вакцинация) для повышения устойчивости организма к возбудителям ОРВИ и гриппа проводится прием средств неспецифической профилактики (витамины, иммуномодуляторы, гомеопатические и другие средства). При этом важно помнить, что все эти препараты принимают только по рекомендации медицинских работников.

Для предупреждения простудных заболеваний среди детей наряду с вакцинацией необходимо проводить мероприятия, направленные на



укрепление защитных сил организма. В детских учреждениях это в первую очередь соблюдение режима дня с прогулками на свежем воздухе, организация питьевого режима и т.д.

Известно, что в плохую погоду ОРВИ заболевают больше детей и взрослых. Это происходит не только потому, что на улице ветер, дождь и слякоть. Дело в том, что в ненастную погоду люди подавляющую часть времени проводят в закрытых, непрветриваемых помещениях, в условиях скученности, при которых активизируются пути передачи инфекции. Следовательно, в любое время года прогулки с детьми на свежем воздухе должны быть частыми и длительными. Воспитателям и учителям необходимо обращать внимание на соответствие одежды детей погодным условиям.

Вероятность инфицирования напрямую связана с интенсивностью воздухообмена в помещении: чем интенсивнее обмен воздуха, тем меньше в нем концентрация вирусов и ниже вероятность инфицирования. Отсюда требование - часто и регулярно проветривать помещения детского учреждения в отсутствие детей. Во всех учреждениях нужно неукоснительно выполнять следующее правило: вышли воспитанники детского сада на прогулку - необходимо проветрить помещения, прозвенел звонок - школьники должны выйти в коридор, а классы тут же следует проветрить.

Кроме того, нужно регулярно проводить влажную уборку помещений, строго соблюдая режим дезинфекции поверхностей, игрушек, посуды и т.д. Число предметов столовой посуды должно соответствовать списочному составу детей, а для персонала необходимо иметь отдельную посуду. При возникновении случаев инфекционных заболеваний проводят обязательную дезинфекцию посуды. Чтобы выполнить все требования по соблюдению санитарно-эпидемиологического режима в детском учреждении, администрации следует заранее определить потребность в моющих и дезинфицирующих средствах, а также средства индивидуальной защиты (одноразовые маски, бумажные полотенца, одноразовые носовые платки) и иметь их в достаточном объеме.

При превышении показателей заболеваемости ОРВИ и гриппом выше расчетных эпидемических пороговых величин по совокупному населению в столице объявляют карантин по гриппу, который обычно вводится постановлением главного государственного санитарного врача. С введением карантина по гриппу и ОРВИ организации, предприятия и учреждения переходят на особый режим работы.

Своевременное проведение комплекса противоэпидемических мероприятий в образовательных организациях позволит значительно снизить риск заболевания детей и сотрудников ОРВИ и гриппом и предупредить формирование очагов групповых заболеваний.