



**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

ул. Светланская, 22, г. Владивосток, 690110

Телефон: (423) 240-28-04

E-mail: minobrpk@primorsky.ru

17.02.2025 № 23/1331

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям муниципальных органов  
управления образованием

Руководителям краевых  
общеобразовательных организаций

Уважаемые руководители!

Министерство образования Приморского края (далее - министерство) направляет письмо министерства здравоохранения Приморского края о профилактике гриппа и ОРВИ в образовательных организациях для информирования и использования в работе.

Приложение: на 11 л. в 1 экз.

Заместитель министра образования  
Приморского края

О. С. Реуцкая



Качкимбаева Кристина Михайловна,  
8 (423) 240-09-54.



**МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ  
(Минздрав ПК)**

ул.1-я Морская, 2, г. Владивосток, 690007  
Телефон: (423)241-35-14  
E-mail: [dza@primorsky.ru](mailto:dza@primorsky.ru)

Заместителю Председателя  
Правительства Приморского края –  
министру образования  
Приморского края

Шамоновой Э.В.

№ \_\_\_\_\_

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**О профилактике гриппа и ОРВИ  
в образовательных организациях**

Уважаемая Эльвира Викторовна!

В связи с неблагоприятной санитарно - эпидемиологической ситуацией по заболеваемости гриппом, ОРВИ и новой коронавирусной инфекцией среди обучающихся и воспитанников образовательных организаций Приморского края просим проинформировать муниципальные органы управления образования, образовательные организации различной ведомственной принадлежности о необходимости проведения профилактических мероприятий, включая:

организацию в течение дня систематического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся и воспитанников, обеспечив незамедлительную изоляцию выявленного больного ребенка с обязательным информированием родителей (законных представителей);

усиление контроля за принятием детей после перенесенного заболевания, а также отсутствовавших более 5 дней (за исключением выходных и праздничных дней). Прием в образовательные организации в указанных случаях возможен только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными;

соблюдение питьевого режима, режима проветривания и влажной уборки помещений с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Также необходимо предусмотреть проведение в образовательных организациях профилактических мероприятий, включающих информирование обучающихся, воспитанников, педагогов, родителей о мерах неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ, принципах здорового образа жизни, направленных на укрепление защитных сил организма и поддержку иммунитета, с приглашением медицинских работников.

Предлагаем памятки (прилагаются к настоящему письму) для использования в профилактической работе с обучающимися, их родителями (законными представителями), педагогами.

Информация о необходимости проведения совместной профилактической работы доведена до медицинских организаций, подведомственных министерству здравоохранения Приморского края, оказывающих первичную медико-санитарную помощь обучающимся образовательных организаций.

Приложение: на 9 л. в 1 экз.

Первый заместитель министра

Т.Л. Курченко

## Памятка для школьников

Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу, ОРВИ, новой коронавирусной инфекции?

**Первый шаг:**

### **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.

**Второй шаг:**

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

Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук – натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С, которые смогут защитить организм от вирусов. Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

**Третий шаг: Здоровье нужно укреплять!**

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

**Четвертый шаг:**

### **Профилактика необходима!**

Лучший способ профилактики гриппа - прививка. В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

**Пятый шаг: 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.

## **ПАМЯТКА**

### **для родителей и обучающихся по профилактике ОРВИ и гриппа у детей**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

#### **Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.

**Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.**

#### **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

### **Памятка для обучающихся по профилактике гриппа и ОРВИ**

#### ***Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?***

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- ✓ избегать прикосновений к своему рту и носу;
- ✓ регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- ✓ избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- ✓ по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- ✓ регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- ✓ вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.

#### ***Что нужно знать об использовании масок? Рекомендации ВОЗ.***

Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.

Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

### ***Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?***

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

- ✓ Оставайтесь дома и вызовите врача
- ✓ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них. Мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;
- ✓ Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;
- ✓ Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;

### ***Должен ли я идти в школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?***

НЕТ. Независимо оттого, что у Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

## **ГРИПП Информация ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

### **Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

### **Особенности течения гриппа**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

### **Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

### **Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

- Регулярно проветривать помещение.

- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа!

***ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация!***

**Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального - исхода.**

### ***Профилактика ОРВИ и гриппа***

***Грипп — острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.***

Возбудители гриппа - вирусы (типа А, В, С), мельчайшие микроорганизмы — при кашле, чихания, разговоре с мельчайшими капельками слизи попадают в воздух, оседают на пол, стены и окружающие предметы, поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям.

Восприимчивость к гриппу всеобщая, может заболеть любой человек любого возраста, но наиболее тяжелое течение заболевания наблюдается у детей, лиц пожилого возраста, больных, страдающих хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, хронический бронхит и др.)

**ГРИПП начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения.**

Кашель и насморк бывают не всегда. Грипп – только на первый взгляд безобидное заболевание. Он опасен осложнениями, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, поражение сердца, почек. Не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь антибиотиками: они не защищают от гриппа и не излечивают от него.

**Самое эффективное средство защиты против гриппа это вакцинация.** Современные вакцины эффективны, так как изменяются каждый год и защищают от трех типов вируса сразу. Вакцинация не только защищает Вас, но и воспрепятствует распространению гриппа.

## Профилактика гриппа: Памятка для педагогов

Проблема ГРИППа с каждым годом становится всё более актуальной. Из-за высокого скопления людей в городах эпидемии ГРИППа в последние годы участились, стали развиваться в более сжатые сроки и в течение 1,5-2 месяцев охватывать до 30-40% жителей, представляя серьёзную угрозу здоровью населения и нанося ощутимый ущерб экономике.

Основные места распространения инфекции - места массового скопления населения - это пассажирский транспорт, вокзалы, поликлиники, школы, детские сады, торговые центры.

### Основные условия, способствующие быстрому распространению ГРИППа:

- Постоянная мутация вирусов и новые виды, перед которыми население оказывается практически беззащитными
- Высокая естественная восприимчивость к ГРИППу большей части населения
- Короткий период развития заболевания (в среднем 13-36 часов), значительное число лёгких, стёртых и бессимптомных форм течения инфекции, когда больные не обращаются за помощью, но продолжают заражать окружающих
- Простота и лёгкость воздушно-капельного пути передачи вируса от больного человека к здоровому

### Основные особенности ГРИППА:

- Источником инфекции при ГРИППе является больной человек.
- Передача вируса осуществляется через воздух при разговоре, кашле, чихании.
- Вирус в помещении сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Чем выше концентрация вируса в помещении, тем больше шансов заразиться.
- Размножается вирус в верхних дыхательных путях и уже через 24-48 часов у заболевшего отмечаются признаки заболевания. С момента появления первых симптомов больной остается источником инфекции до 5 дней.
- Подвержены заболеванию люди всех возрастов, но особенно - дети, лица пожилого возраста и те, кто страдает тяжелыми хроническими заболеваниями.

- Заболевание сопровождается высокой температурой, кашлем, насморком, слезотечением, появлением головных и мышечных болей, но самое опасное - это осложнения (обострения сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельным исходам).

### Профилактика ГРИППа

В борьбе с ГРИППом решающее значение имеет вакцинация, поскольку она не только резко снижает уровень заболеваемости, но и значительно смягчает течение инфекции, предупреждает возникновение тяжелых осложнений и смертельных исходов.

При этом не следует забывать о здоровом образе жизни, который способствует укреплению организма и противостоянию инфекциям: необходимо чаще бывать на свежем воздухе, заниматься физкультурой, отказаться от курения, алкоголя, больше употреблять в пищу свежих овощей, фруктов, соков и витаминизированных напитков, не допускать переохлаждения.

### Мероприятия по профилактике ГРИППа и ОРВИ в образовательных организациях

- 1). Основное внимание необходимо уделять изоляции больных детей и персонала. Лица с признаками ГРИППа и ОРВИ не допускаются до занятий.
- 2). В образовательных организациях необходимо соблюдать гигиенический режим:

#### Гигиена рук.

ГРИПП может распространяться через загрязненные руки или предметы, контаминированные вирусами ГРИППа. Детям и персоналу необходимо рекомендовать частое мытьё рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания, а так же использование бактерицидных гелей и салфеток для обработки рук, пропитанных спиртосодержащим средством. Педагогам, совместно с медицинским работником необходимо обеспечить надзор за детьми во время мытья рук.

#### «Респираторный этикет»

Считается, что вирусы ГРИППа распространяются, главным образом, от человека к человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки. Для соблюдения «респираторного этикета» дети и персонал должны применять одноразовые маски и одноразовые платки. Педагоги, совместно с медицинским работником должны проинструктировать обучающихся о важности «респираторного этикета» и важности гигиены рук.

## Правила использования медицинской маски

Правильное использование масок во время эпидемий ГРИППа снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80% (!).

Необходимо только соблюдать правила ее ношения, знать когда и как одевать медицинскую маску:

- использовать маску НЕ БОЛЕЕ 2-х часов;
- не касаться закрепленной на лице маски;
- тщательно мыть руки с мылом после снятия использованной маски;
- маски носить как тому, кто находится рядом с больным, так и самому больному;
- носить маску в местах большого скопления людей ;
- маска должна закрывать не только рот, но и нос;
- маска должна плотно прилегать к лицу.

Усиленный режим проветривания всех помещений школы еще одно из важных мероприятий в борьбе с эпидемией ГРИППа.

Дети, педагогические работники, другие сотрудник с признаками ГРИППа и ОРВИ заболевания, на момент прихода в школу или заболевающие в течение дня, должны быть немедленно изолированы от других учеников и персонала и отправлены домой.

Классным руководителям необходимо регулярно обновлять контактную информацию родителей, на случай, если им потребуется забрать больного ребенка.

Классным руководителям, совместно с медицинскими работниками необходимо проводить разъяснительную работу с детьми о мерах профилактики острых респираторных вирусных инфекций, ГРИППа.

## **О неспецифической профилактике ОРВИ и гриппа: поддерживаем иммунитет здоровым питанием**

Иммунная система призвана защитить нас от вторжения и распространения возбудителей инфекционных заболеваний. Укрепить защитные силы организма, поддержать иммунитет помогает здоровый образ жизни, в структуре которого важную роль играет здоровое питание.

Науке давно известно, что в человеке обитают микроорганизмы как полезные, так и условно патогенные, и патогенные, с которыми приходится бороться. В настоящее время систему наших микроорганизмов учёные называют микробиотой. То, что мы едим, в первую очередь влияет на эту систему. Доказано, что на здоровье слизистой кишечника, от которой зависит 70% иммунитета, влияет наша микрофлора. Здоровый кишечник – это отличное самочувствие и сильный иммунитет. Для повышения и укрепления иммунитета необходимо разнообразное, сбалансированное растительными и животными белками, клетчаткой, растительными и животными жирами, сложными углеводами питание. Для разнообразия питания в рацион нужно включать разные овощи, источники белков, жиров и углеводов, делая упор на сезонные продукты. Не стоит забывать о пользе ферментированных продуктов (квашеная капуста, солёные огурцы и другие ферментированные овощи, мочёные фрукты). Употребление чистой воды не менее 1,5-2 литров в день также поддерживает иммунитет в тонусе.

Питание для повышения иммунитета предполагает меню, которое не имеет ничего общего с жёсткими ограничениями, диетами, прежде всего однокомпонентными. Подтверждено, что однокомпонентные диеты лишь ослабляют иммунную систему.

Фрукты, овощи, зелень, ягоды признаны продуктами, наиболее эффективно укрепляющими иммунитет. Орехи также хороши для иммунитета.

Нежирное мясо животных или птицы – ценный источник белка, состоящего из незаменимых аминокислот, а также ряда витаминов и минералов. Их разумное употребление положительно воздействуют практически на все системы организма человека.

Рыба, морепродукты являются основным источником омега-3-ненасыщенных жирных кислот, содержат витамины А, D, B6, B12, селен и аминокислоты, необходимые для нормальной работы иммунной системы.

Не забываем про крупы и бобовые культуры, которые ввиду большого содержания клетчатки также являются продуктами для иммунитета.

К продуктам, поднимающим иммунитет, относятся приправы, такие как перец, горчица, хрен, куркума, имбирь.

Для укрепления иммунной системы полезны зелёный и чёрный чай; отвар шиповника; свежевыжатые соки, натуральные морсы, компоты, кисели.

Натуральный мёд (при отсутствии аллергической реакции) - отличный продукт, который способствует укреплению иммунитета. Мёд повышает сопротивляемость инфекциям при употреблении не более одной столовой ложки в день. С лечебно-профилактической целью следует употреблять мёд без термического воздействия на него.

Укрепление иммунитета – это комплекс, формируемый принципами здорового образа жизни. Питайтесь сбалансированно, высыпайтесь и регулярно двигайтесь — и ваш иммунитет скажет вам: «Спасибо!».