

**Министерство образования Саратовской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Саратовской области
«Пугачевский аграрно-технологический техникум»**

Согласовано: Председатель профкома ГАПОУ СО «ПАТТ» _____ А. В. Славская Протокол № 2 от «26» февраля 2024 года	Утверждаю: Директор ГАПОУ СО «ПАТТ» _____ Л. М. Башмакова Приказ № 73 от «27» февраля 2024 г.
---	--

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ № 10**

Профилактика гриппа и ОРВИ

Рассмотрено на заседании комиссии по охране труда
Протокол № 4 от 26.02.2024 года

I. Общие положения

1.1. Инструктаж «Профилактика гриппа и ОРВИ» (в дальнейшем «Инструктаж») проводится со всеми студентами ГАПОУ СО «Пугачевский аграрно-технологический техникум» одного раза в семестр и по мере необходимости.

1.2. Инструктаж со студентами проводят классные руководители или мастера производственного обучения.

1.3. Проведение инструктажа со студентами регистрируется в журнале инструктажей каждой группы под роспись.

II. Все о простудных заболеваниях

2.1. Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.

2.2. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

2.3. Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

2.4. Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

2.5. Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

2.6. Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль,

головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

2.7. Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

2.8. Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация**. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые несравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

- Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
- Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
- Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Иметь при себе маски (респираторы) при первых признаках заболевания или если в семье появился больной. Одноразовую аптечную маску можно носить не более 2-х часов, марлевую повязку (изготовленную

собственноручно) – до 4-х часов, стирать, гладить и использовать многократно;

- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.
- При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

Инструкцию составила: зам. директора по УВР _____ О. С. Мартыненко