**При каких симптомах ребёнка следует отправлять домой?**

*Каждый педагог сталкивался с ситуацией, когда ребёнок жалуется на недомогание и отпрашивается домой с уроков под предлогом болезни. Как определить, действительно ли ученику требуется постельный режим или это всего лишь попытка избежать нежелательной проверочной работы? Ниже рассмотрены основные симптомы и те случаи, когда они действительно являются признаком начала серьёзного заболевания.*

**Высокая температура**

Повышенная температура — верный признак того, что ребёнку требуется постельный режим. Если ученик жалуется на плохое самочувствие, необходимо отправить его в медпункт для измерения температуры. В случае, если она поднялась до уровня 37,5 и выше, необходимо освободить ребёнка от занятий, отправить домой и оповестить об этом родителей. Если ребенок действительно заболел ОРВИ, то вернуться в школу без риска заражения других детей ему можно будет не ранее, чем через 6—7 дней от начала заболевания (появления первых симптомов).

**Кашель**

Если ребёнок жалуется на кашель, действительно кашляет, а не имитирует его, то лучше «ошибиться в пользу ребёнка» и освободить его от занятий. При частом и сухом кашле, который иногда проявляется в форме приступа, когда дыхание затрудняется, есть высокая вероятность заражения вирусной инфекцией. Это значит, что ребёнок не просто будет плохо чувствовать себя во время уроков и отвлекать других от занятий, но и может заразить одноклассников. Необходимо отправить ребёнка домой и предупредить родителей о необходимости вызвать врача. При умеренном и редком кашле, который не сопровождается повышенной температурой, уже после перенесённого ОРВИ ребёнка можно оставить в школе, предварительно проконсультировавшись с школьной медсестрой и, возможно, надев ему одноразовую медицинскую маску.

**Боль в ухе**

Не будучи профессионалом, установить, действительно ли у ребёнка болит ухо, довольно сложно. Если ученик жалуется на боль, и при этом у него поднялась температура, вероятно, произошло заражение инфекцией, и в таком случае ему показано немедленное обращение к врачу-отоларингологу. Отправляя ребёнка домой, надо оповестить об этом родителей и проследить, чтобы он надел шапку, закрывающую уши, или хотя бы капюшон, защищающий от ветра и сохраняющий тепло.

**Насморк**

Насморк — самый первый и самый распространённый симптом ОРВИ на начальном этапе заболевания. Если после высмаркивания сопли почти сразу появляются снова, чтобы не подвергать риску заражения остальных детей, можете со спокойной совестью отправлять ребёнка домой. Иногда сопли у ребёнка могут появляться, когда он заходит из холода в тёплое помещение, или после активно проведенного урока физкультуры. Однако после высмаркивания такой насморк уже не возобновляется.

**Почему больному ребёнку не стоит оставаться в школе даже до конца дня?**

*Принимая решение о том, отправлять ли ребёнка домой или оставить до конца дня, учителям стоит помнить не только о том, как скажется пропуск занятий на успеваемости этого ребёнка, но и о том, к каким неприятным последствиям для его здоровья и здоровья других учеников это может привести.*

**Ребёнок может заразить других**

Если ребёнок простудился, следует изолировать его от коллектива, поскольку инфекция может мгновенно распространиться на других детей и преподавателей. Пожалуй, это основная причина, по которой заболевающего ученика с первыми симптомами простуды следует немедленно отправлять домой, а класс, в котором он находился, — проветрить. Если по какой-то причине ребёнка невозможно сразу отправить домой, то крайне желательно надеть ему одноразовую медицинскую маску (запас которых должен быть у каждого учителя) и отсадить дальше от других детей.

**Чем интенсивнее лечимся, тем быстрее выздоравливаем**

Врачи не рекомендуют ни взрослым, ни, тем более, детям переносить простуду «на ногах»: лучше 3—5 дней пролечиться дома и вернуться в школу здоровым, чем неделями ходить с насморком и кашлем. Как показывает практика, если не лечить простуду дома, то она усугубляется, развивается с осложнениями, и больной в итоге всё равно вынужден взять больничный, но уже на более длительный срок. Поэтому, чтобы ребёнок не пропустил действительно много занятий, лучше дать ему возможность выздороветь быстрее и обойтись без осложнений.

**Детский организм плохо справляется с нагрузкой**

Посещение школы во время болезни — это дополнительная нагрузка на организм. Концентрация внимания и работоспособность у больных детей резко падает, особенно, если речь идёт о детях до 12 лет. Во время болезни все силы организма должны быть направлены на борьбу с вирусом! Поэтому, чтобы избежать осложнений и не заражать остальных, ребёнку лучше остаться дома до полного выздоровления.

**Последствия могут быть неприятными**

Если больной ребёнок отправляется в школу, возрастает риск получить осложнения в виде бронхита, ангины и даже воспаления легких. Это те заболевания, которые развиваются, если не лечить ОРВИ должным образом. Течение таких болезней может быть весьма тяжёлым, и в некоторых случаях требуется госпитализация, что также может надолго оторвать школьника от учебного процесса.

**Иммунная система может пострадать**

Детская иммунная система ещё не до конца сформирована, поэтому любые заболевания «на ногах» ребёнок переносит гораздо тяжелее, чем взрослый. Именно поэтому учёба во время болезни будет негативно сказываться на иммунитете, что в конечном счёте приведёт к тому, что ребёнок будет болеть чаще, а учиться — труднее и хуже.

*В период школьных эпидемий педагогам следует обращать особое внимание на здоровье учащихся и вовремя принимать необходимые меры — только так можно предотвратить распространение инфекции в школе. Не менее важно позаботиться и о собственном самочувствии. Чтобы быть уверенными в своей защите от вируса, рекомендуем педагогам и ученикам использовать для профилактики препарат Деринат, который борется с вирусами и усиливает защитные свойства слизистой носоглотки — нашего первого защитного барьера — тем самым ограждая нас от проникновения и распространения опасных вирусов и бактерий.*

**Как поддерживать здоровый микроклимат в школьных помещениях?**

Микроклимат - это совокупность физико-химических и биологических свойств воздушной среды на той или иной ограниченной территории. Гигиенически правильный воздух в школе - важное условие успеваемости и работоспособности учеников, а особенно актуальным становится этот аспект в период школьных эпидемий, ведь известно, что вирусы распространяются воздушно-капельным путем. При длительном пребывании в классе большого количества учеников воздух перестает отвечать гигиеническим требованиям. Изменяется его химический состав, физические свойства и вирусно-бактериальная загрязненность, и эти показатели резко ухудшаются к концу уроков.

Одним из показателей загрязнения воздуха в помещениях является содержание углекислого газа. Предельно допустимая концентрация этого элемента в воздухе школьных помещений - 0,1 %. При превышении этой нормы он становится токсичным. А у учащихся младших классов наблюдается снижение концентрации внимания уже при превышении содержания углекислого газа уровня 0,08 %.

**Какие условия являются благоприятными для школьников?**

Наиболее благоприятные условия для учёбы в классе - температура 18-24 °C и относительная влажность - 40-60 %. При этом разница температуры воздуха по вертикали и горизонтали класса не должна превышать 2-3 °C, а скорость движения воздуха - 0,1-0,2 м/с. В таких условиях у учеников дольше сохраняется работоспособность и хорошее самочувствие.

Что касается спортзала и мастерских, здесь температура воздуха должна поддерживаться на уровне 17-20 °C, а в рекреации 18-24°C. Важно помнить, что чем старше ученики, тем больший объём воздуха требуется им для полноценной работы в классе, и для обеспечения санитарных норм помещение необходимо регулярно проветривать

**Основные правила проветривания помещений**

1. Для проветривания классных комнат используют форточки и фрамуги, при этом фрамуги имеют преимущество: наружный холодный воздух через них поступает сначала вверх, к потолку, где согревается, после чего опускается вниз уже подогретым. Находящиеся в помещении, таким образом, не переохлаждаются и чувствуют приток свежего воздуха. Фрамуги можно оставлять открытыми во время занятий даже зимой. Площадь открытых форточек или фрамуг не должна быть меньше 1/50 площади пола класса - это так называемый коэффициент проветривания.
2. Проветривать классные комнаты следует регулярно, после каждого урока. Наиболее эффективным является сквозное проветривание, когда во время перемены одновременно открываются форточки и двери класса: это позволяет буквально за 5 минут снизить концентрацию СО2, нормализовать влажность, уменьшить количество вредных микроорганизмов и улучшить ионный состав воздуха. Важно, что при таком проветривании в помещении не должно быть детей.
3. Особое внимание следует уделить проветриванию кабинетов, химических, физических и биологических лабораторий, где после проведения опытов могут оставаться ядовитые газы и пары.

**Как организм человека реагирует на неблагоприятные условия среды?**

Для нормальной жизнедеятельности человека и снижения риска заражения гриппом и простудой огромное значение имеет температура и влажность окружающей среды, поэтому так важно поддерживать в школьных помещениях нормы, описанные выше. Что происходит, если условия воздушной среды не соответствуют нормам?

Повышенная температура воздуха затрудняет отдачу тепла, это приводит к повышению температуры тела, учащению пульса и дыхания, повышенной утомляемости, снижению работоспособности. При низких температурах наблюдается большая теплопотеря, что может привести к переохлаждению организма и снижению иммунитета. При повышенной влажности воздуха и низкой температуре опасность переохлаждения и простудных заболеваний значительно повышается. Именно поэтому в период массовых заболеваний гриппом и простудой вопрос поддержания здорового микроклимата в школьных помещениях становится особенно актуальным.

**Как ещё можно очищать воздух в помещениях?**

В воздухе, помимо инертных газов, содержатся примеси разного происхождения, пыль и вода. Воздух в помещениях насыщен бактериями, вирусами и спорами грибков. Концентрация вредных компонентов в воздухе в классных комнатах значимо повышается к концу дня, что многократно повышает риск заболевания. Чтобы поддерживать воздух чистым и свежим, можно использовать ультрафиолетовые обеззараживатели и мойки воздуха.

Способ очищения воздуха ультрафиолетовыми обеззараживателями считается сегодня самым эффективным: он очищает не только воздух в помещении, но и поверхность предметов, находящихся в нём. Открытые модели обеззараживателей могут быть использованы только при отсутствии людей. Если обеззараживание выполняется комбинированным аппаратом, то пребывание людей допустимо, но лишь кратковременно. Если же в помещении находится закрытый обеззараживатель, то в нём могут длительное время находиться люди без угрозы для здоровья.

Что касается мойки воздуха, то помимо выполнения функции естественного увлажнителя, она является также исключительным по своей эффективности воздушным фильтром. Мойка воздуха в разы сокращает запылённость помещения, предотвращает распространение болезнетворных бактерий и вирусов, передающихся воздушно-капельным путём.

**Какие меры необходимо принять педагогам и руководству школ в период школьных эпидемий?**

Осень - непростое время для детского организма. Иммунитет ребёнка подвергается повышенным нагрузкам из-за уменьшения продолжительности светового дня, стрессов и усталости от первых учебных недель, а из-за снижения температуры воздуха возрастает риск переохлаждения и заболевания простудой или гриппом.

Чтобы эти факторы не отразились на образовательном процессе, педагоги и руководство школы должны принять достаточные меры для укрепления иммунитета школьников, защиты учеников от возможного заражения и поддержания здорового микроклимата в школьных помещениях.

**Основные правила изоляции больных детей и персонала**

Во время эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ, гриппом наиболее важно уделить пристальное внимание изоляции больных детей̆ и персонала. Заболевший человек - источник распространения вирусной инфекции, поэтому необходимо свести к минимуму его контакты со здоровыми, а лучше - полностью пресечь их. Вот основные рекомендации, на которые следует обратить внимание в период эпидемий:

* Дети и персонал с признаками гриппа и простуды не должны быть допущены до занятий и по возможности ещё до начала уроков отправлены домой.
* Дети и персонал с первыми симптомами простуды и гриппа, заболевающие в течение учебного дня, должны быть немедленно снабжены одноразовой медицинской маской и максимально быстро отправлены домой.
* Вернувшись в класс после лечения, дети должны соблюдать «респираторный этикет» и личную гигиену (см. ниже).
* До начала подъёма эпидемии необходимо позаботиться о замещении ключевых должностей̆ (например, школьных медсестер) на случай их заболевания.
* Сотрудникам школы необходимо регулярно обновлять контактную информацию родителей̆, на случай, если им потребуется срочно эвакуировать больного ребёнка из школы.

**Как изолировать больных на территории школы?**

Если нет возможности быстро отправить больного ребёнка домой, его следует разместить в специально оборудованном помещении-изоляторе в школе. Это помещение не должно использоваться одновременно для других целей, не должно быть проходным, а также должно быть хорошо вентилируемым. Для ухода за больными стоит выделить сотрудников, которые на этот период должны ограничить контакт с другими детьми и персоналом. Важно, чтобы эти сотрудники не были подвержены повышенному риску осложнений гриппа (например, беременные, больные хроническими заболеваниями), их необходимо ознакомить с рекомендациями по профилактике гриппа, а также снабдить средствами индивидуальной̆ защиты - одноразовыми масками.

**Личная гигиена школьников и учителей**

Грипп и другие ОРВИ могут передаваться не только напрямую от человека к человеку, но и через загрязненные руки, предметы общего пользования, мебель, посуду, учебники, игрушки и т. д. Однако при этом путь проникновения вирусов в организм, в большинстве случаев, лежит через слизистую оболочку носоглотки. В период школьных эпидемий необходимо донести до учеников важность регулярного мытья рук, воздержания от прикосновений к лицу, особенно в области глаз, носа, рта. Обязательно также соблюдение гигиены слизистой носа: полоскать нос следует не менее 3 раз в день, а лучше при каждом мытье рук. Кроме того, дополнительной эффективной мерой предупреждения заболевания является использование препарата Деринат, который усиливает защитные свойства слизистой носоглотки, что существенно осложняет проникновение вирусов в организм.

Детям и персоналу также стоит помнить о гигиене рук: мыть руки нужно теплой водой с мылом, особенно тщательно - после кашля или чихания, перед едой и после посещения туалета. Мыло, бумажные полотенца и дезинфицирующие средства имеют большое значение для гигиены рук и должны всегда быть в наличии. Если необходимо обеспечить контроль за детьми во время мытья рук, следует назначить ответственных лиц.

**Что такое «респираторный этикет»?**

Считается, что вирусы гриппа и ОРВИ распространяются, главным образом, от человека к человеку через вдыхание мельчайших капелек, выделяющихся больным при кашле, чихании и просто дыхании, разговоре. Поэтому заболевшему рекомендуется носить одноразовую медицинскую маску и обязательно прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну сразу же после использования, а также мыть руки. Для соблюдения «респираторного этикета» дети и персонал должны быть обеспечены одноразовыми платками и масками, а также всем следует избегать прикосновений руками к своему лицу.

**Уборка школьных помещений**

В общеобразовательных учреждениях в период массовых заболеваний необходимо регулярно проводить влажную уборку, можно с дезинфицирующим средством, уделяя особое внимание тем поверхностям и предметам, которых чаще всего касались руками (например, клавиатуры или парты), а также мыть эти поверхности сразу после обнаружения видимого загрязнения, используя моющие и дезинфицирующие средства.

**В каких случаях стоит ввести входной ежедневный̆ медицинский̆ осмотр?**

Если уровень заражения гриппом в школе начинает расти, необходимо ввести ежедневный медицинский осмотр детей и персонала, по возможности, с измерением температуры тела. На протяжении дня необходимо выявлять и изолировать детей и сотрудников с признаками заболевания. Всегда необходимо иметь ввиду возможность организации карантина.

**При повышенном уровне заболеваемости ОРВИ и гриппом для снижения риска заражения детей рекомендуется:**

* Отменить кабинетную систему образования, чтобы учащиеся одного класса на протяжении всего дня оставались в одной и той же классной комнате.
* Отменить занятия, во время которых учащиеся из нескольких классов должны находиться вместе.
* Отменить мероприятия, во время которых учащиеся из нескольких классов или школ находятся вместе в больших группах в тесном контакте (например, спортивные соревнования или культурные мероприятия).

Кроме того, руководству школ стоит отказаться от проведения уроков, занятий, мероприятий на улице (вне помещений) и использования школьных автобусов и общественного транспорта.

Снизить риск передачи вируса помогут следующие меры:

* деление классов на более мелкие группы,
* увеличение расстояния между партами,
* перенос занятий в более просторные помещения,
* обязательное ношение и плановая смена медицинских масок,
* регулярное проветривание.

Для эффективной профилактики вирусных простудных заболеваний и защиты детей от заражения рекомендуется использовать медицинские препараты. Хорошим помощником родителям и педагогам станет препарат Деринат, который борется с вирусами, нормализует состояние слизистой оболочки носоглотки, усиливает её защитные функции и существенно снижает возможность проникновения и распространения в организме вирусов ОРВИ и гриппа.

**Как в организм попадает инфекция?**

Первый рубеж защиты организма от вирусов и бактерий, передающихся воздушно-капельным путём - это эпителий носоглотки. Здоровый эпителий слизистой выделяет интерферон, который защищает соседние клетки от поражения вирусами. Слизистая носоглотки, таким образом, - самый главный барьер на пути проникновения вирусов ОРВИ и гриппа в организм и важнейшая составляющая иммунитета. Слизистая способна не допустить попадания инфекции в организм, но для этого она должна быть цельной, поддерживаться в здоровом, боеспособном состоянии и не иметь повреждений. Поддержать, восстановить и усилить её защитные свойства поможет иммуномодулятор с репаративным (восстанавливающим) свойством и противовирусным эффектом.

**Что такое репаративный эффект?**

Есть три стадии заболевания: заражение, болезнь и выздоровление. При проникновении в организм вирус поражает эпителий верхних дыхательных путей. Это поражение происходит постепенно, от клетки к клетке. Обычные иммуномодуляторы лишь оптимизируют иммунный ответ организма, но не влияют на его способность восстанавливать повреждения слизистой оболочки. В результате этого в разрывы слизистой могут проникать бактерии, что в конечном счёте и приводит к осложнённым формам ОРЗ (ОРВИ). Репаративный эффект необходим для укрепления слизистой, предотвращения заражения и развития заболевания.

При заболевании ОРВИ значительная часть эпителия поражена вирусом. Если у иммуномодулятора, который используется для лечения, нет репаративного эффекта, то бактериальное заражение практически неминуемо и может привести к осложнениям различной степени тяжести (от риносинусита до бронхита и даже пневмонии). Во время болезни применение иммуномодулятора с репаративным эффектом предотвращает возможное бактериальное поражение, а стало быть, применение антибиотиков.

На стадии выздоровления репаративный эффект необходим для ускорения выздоровления и предотвращения повторного заражения. Только здоровый эпителий слизистой выделяет интерферон, который защищает другие клетки от поражения вирусами. Поэтому, чем более выражен у иммуномодулятора репаративный эффект, чем быстрее будет восстановлен полноценный эпителий, тем легче протекает заболевание и быстрее происходит возвращение к нормальной, полноценной, здоровой жизни.