Утверждаю.

Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.С.Харламова

**Тема инструктажа: «**Об усилении мер по недопущению распространения инфекционного заболевания (гриппа) и ОРВИ».

**Основание:** приказ № 9 от 27.01.2016

**Дата проведения:** 27.01.2016

**Содержание инструктажа:**

**Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)**

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови: оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей; в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 03; сообщите семье и друзьям о вашей болезни; соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день; носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.

 7. С целью профилактики: больше гуляйте на свежем воздухе; избегайте массовых мероприятий; правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок); употребляйте в пищу чеснок и лук; перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью; для профилактики гриппа принимайте "Арбидол" или "Анаферон".