**Охрана здоровья учащихся**

**Рекомендуемый температурный режим для ограничения посещения учащимися школы в зимний период ограничения посещения учащимися школы в зимний период при следующих температурах:**

Для учащихся 1-4 классов при температуре 27 градусов мороза и ниже;

​Для учащихся 1-6 классов при температуре 30 градусов мороза и ниже;

​Для учащихся 1-8 классов при температуре 32 градуса мороза и ниже;

​Для учащихся 1-11 классов при температуре 36 градусов мороза и ниже;

**Мы обращаемся к вам!**

**Уважаемые учащиеся, родители и работники школы!**

Вы можете обезопасить себя и своих близких, своевременно сообщив об обнаружении подозрительных предметов и подозрительных личностей.

Для этого достаточно предоставить информацию по телефонам экстренных служб города:

* Полиция – 02, 4-72-02
* Служба спасения – 112, 4-61-01
* Единая диспетчерская служба - 102

Специалисты рекомендуют избегать места большого скопления людей, не подходить к толпе зевак. Остерегаться людей, одетых не по сезону. Не допускать паники, истерики и спешки. Помещение покидать организованно. Всегда иметь при себе мобильный телефон, с помощью которого можно связаться с родственниками и экстренными службами в случае необходимости.

**Памятка**

**по обеспечению безопасности при обнаружении подозрительных предметов**

**Уважаемые учащиеся, родители и работники школы!**

**При обнаружении подозрительных предметов или вызывающих малейшее сомнение объектов, все они должны в обязательном порядке рассматриваться как взрывоопасные!**

**В целях личной безопасности, безопасности других людей при обнаружении подозрительных, вызывающих сомнение предметов необходимо:**

Немедленно сообщить о находке в дежурную часть ГРОВД по телефонам 02, 4-72-02.

При этом сообщить: время, место, обстоятельства обнаружения предмета, его внешние признаки, наличие и количество людей на месте его обнаружения.

Принять меры к оцеплению опасной зоны, недопущению в нее людей и транспорта, эвакуации людей из помещения.

При прибытии на место обнаружения предмета сотрудников полиции действовать в соответствии с указаниями ответственного руководителя.

**При обнаружении подозрительных предметов категорически запрещается:**

1.трогать или перемещать подозрительный предмет и другие предметы, находящиеся с ним в контакте.

2. заливать жидкостями, засыпать грунтом или накрывать тканными или другими материалами обнаруженный предмет.

3. пользоваться электро-радиоаппаратурой, переговорными устройствами вблизи обнаружения предмета.

4. оказывать температурное, звуковое, световое, механическое и электромагнитное воздействие на обнаруженный предмет.

**Памятка для родителей**

**о вреде спайса**

**Спайс** (от англ. «spice» — специя, пряность) — разновидность травяной смеси, в состав которой входят синтетические вещества и обыкновенные травы.

**Вред курительных смесей**

Вред спайсов по оценкам наркологов, в разы превышает вред от курения марихуаны.
Сегодня все без исключения наркологи утверждают, что регулярное курение спайсов наносит вред не только организму человека, но и его психике. В первую же очередь страдают кровеносная, нервная и половая системы, а также печень. Для молодых людей курение спайса – это один из самых кратчайших путей к бесплодию. Что касается психики, то с этой стороны возникают такие нарушения, как снижение интеллекта, изменение привычного поведения. При регулярном курении спайсов начинает формироваться психическая зависимость, выявить которую достаточно просто. Так, зависимый от курительных смесей человек, в перерывах между приемами наркотика склонен к [депрессии](http://juvenes.ru/kak-poborot-depressiyu/), нервозности, частым сменам настроения.

**Обратите внимание!**

**Основные признаки:**

* Покраснение лица, глаз;
* Расширенные зрачки;
* Сухость во рту;
* Повышение артериального давления;
* Учащение пульса;
* Повышенный аппетит, жажда, тяга к сладкому;
* Приступы смеха, веселости, которые могут сменяться тревогой, испугом;
* Выраженная потребность двигаться, ощущение «невесомости»;
* Неудержимая болтливость;
* Изменение восприятия пространства, времени, звука, цвета;
* Наличие окурков, свернутых вручную, тяжелый травяной «запах» от одежды;
* Частые резкие, непредсказуемые смены настроения.

**Родителям о необходимости вакцинации детей**

**Уважаемые родители!**

Вам необходимо знать, что только профилактические прививки могут защитить Вашего ребенка от таких заболеваний, как полиомиелит, дифтерия, коклюш, туберкулез, столбняк, гепатит В, корь, эпидемический паротит (свинка), краснуха.

Чем же опасны заболевания, прививки против которых включены в Национальный календарь профилактических прививок России?

**Полиомиелит (или детский паралич**) - острое инфекционное заболевание преимущественно, поражающее центральную нервную систему, в первую очередь спинной мозг. Заболевание приводит к развитию параличей, приводящих заболевшего ребенка к инвалидизации.

**Острый гепатит В** - тяжелое инфекционное заболевание, характеризующееся воспалительным поражением печени. Перенесенный в раннем возрасте вирусный гепатит В в 50-95% случаев переходит в хроническую форму, приводящую в дальнейшем к циррозу печени и первичному раку печени. Чем младше возраст, в котором происходит инфицирование, тем выше вероятность стать хроническим носителем вируса.

**Туберкулез** - заболевание поражает лёгкие и бронхи, однако возможно поражение и других органов. При туберкулезе возможно развитие генерализованных форм, в том числе и туберкулезного менингита, устойчивых к противотуберкулезным препаратам.

**Коклюш** - инфекционное заболевание дыхательных путей. Опасным является поражение легких (бронхопневмония), особенно в грудном возрасте. Серьезным осложнением является энцефалопатия, которая вследствие возникновения судорог, может привести к смерти или оставить после себя стойкие повреждения, глухоту или эпилептические приступы.

**Дифтерия** - острое инфекционное заболевание, характеризующееся токсическим поражением организма, преимущественно сердечно-сосудистой и нервной систем, а также местным воспалительным процессом с образованием фибринного налета. Возможны такие осложнениям дифтерии как инфекционно-токсический шок, миокардиты, моно- и полиневриты, включая поражения черепных и периферических нервов, поражения надпочечников, токсический нефроз.

**Столбняк** - поражает нервную систему и сопровождается высокой летальностью вследствие паралича дыхания и сердечной мышцы.

**Корь**- заболевание может вызвать развитие отита, пневмонии, не поддающейся антибиотикотерапии, энцефалит. Риск тяжелых осложнений и смерти особенно высок у маленьких детей.

**Эпидемический паротит (свинка**) - заболевание может осложняться серозным менингитом, в отдельных случаях воспалением поджелудочной железы. Свинка является одной из причин развития мужского и женского бесплодия, так как вирус может поражать яички и яичники.

**Краснуха**- представляет большую опасность для беременных, которые могут заразиться от больных детей. Заболевание краснухой беременных очень часто приводит к развитию множественных уродств плода, выкидышам и мертворождениям.

**Родители помните!**

**Прививая ребенка, Вы защищаете его от инфекционных заболеваний!**

**Отказываясь от прививок, Вы рискуете здоровьем и жизнью Вашего ребенка!**

**Помогите Вашему ребенку!**

**Защитите его от инфекционных заболеваний, и от вызываемых ими тяжелых осложнений и последствий!**

**Дайте ему возможность бесплатно получить необходимую прививку в строго определенном возрасте.**

**Сроки проведения вакцинации в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок**

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

**Острые респираторные вирусные инфекции** – наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

**Пути передачи инфекции:** воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов.  Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°С–40°С) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа) необходимо:

* соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
* делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
* при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
* тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
* часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
* ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
* в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки

**Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом**

 Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям  - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

**Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ**

Необходимо отметить, что **самолечение при гриппе недопустимо,**особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача.**Лекарственные препараты должен назначить врач.** Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.

Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21ºС, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°С, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.

Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.

Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с  потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.

Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°С в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.

**Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.**

Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.