

Принято
на Методическом совете
КУ ВО «Борисоглебский ЗРЦДПОВ
«Журавлик»
Протокол № 02 от 28.12.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
КУ ВО «Борисоглебский ЗРЦДПОВ
«Журавлик»
№ 134/ОД-1 от 28.12.2024 года

**ПРОГРАММА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И
ДРУГИХ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ
ИНФЕКЦИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ
ИНФЕКЦИИ (COVID-19) ДЛЯ СОТРУДНИКОВ КУ
ВО «БОРИСОГЛЕБСКИЙ ЗРЦДПОВ «ЖУРАВЛИК»
на 2025 год**

Программа по профилактике гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций, в том числе коронавирусной инфекции (COVID-19) (далее Программа) предназначена для сотрудников КУ ВО «Борисоглебский ЗРЦДПОВ «Журавлик» (далее Центр) направлена на обеспечение сотрудников актуальными знаниями и навыками в области профилактики вирусных инфекций, включая грипп и COVID-19 (организация санитарно-противоэпидемических мероприятий, гигиенические нормы и контроль за их соблюдением, правильное реагирование на случаи заболевания), а также, направлена на формирование и укрепление здоровья и образования в области физической культуры.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ: по определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Цель программы:

- создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- предотвращение заноса **инфекций (ОРВИ, ОРЗ, Covid-19)**;
- принятие мер по недопущению распространения **инфекций (ОРВИ, ОРЗ, Covid-19)** в коллективах и организации;
- профилактика распространения ОРВИ, ОРЗ, Covid-19

Задачи программы:

Основной задачей сотрудников Центра в профилактике заболеваний является повышение устойчивости организма к различным неблагоприятным факторам окружающей среды и, в первую очередь, к различным инфекциям.

Для формирования и совершенствования функциональных систем организма, увеличения способности быстро приспосабливаться к меняющимся условиям среды, повышения сопротивляемости организма сотрудников к инфекциям в Центре проводится комплексная профилактика **ОРВИ, ОРЗ, Covid-19**.

А именно, формируются привычки к ЗОЖ, формируются потребности в ежедневной двигательной деятельности, оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания. В комплексном плане профилактических и оздоровительных мероприятий на календарный год отражены:

- средства и методы специфической и не специфической профилактики заболеваний;

- оздоровительные методики, используемые в режимных моментах;
- длительность применения каждой методики и их повторяемость в течение года.

Важно, что план проведения профилактических и оздоровительных мероприятий соответствует сезонам года. Ежегодно в комплексный план вводятся новые современные оздоровительные методики.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип целостности и комплексности процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов, медицинских и других работников центра.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип комплексности и интегративности - включает решение оздоровительных задач в системе всего процесса и всех видов деятельности.

Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип коммуникативности помогает закрыть потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.

Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».

Принцип «не навреди!».

В рамках реализации Программы используются различные **методики оздоровления**, которые очень легко найти в сети интернет и применить прямо на рабочем месте.

Методики, направленные на развитие органов дыхания
Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса. Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Методики, направленные на повышение резистентности организма
Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

Методики, направленные на коррекцию зрения
Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций.
Метод улучшения зрения У. Бейтса и М. Корбетт. Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.

Методики, направленные на развитие двигательной активности
Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев.

Методики, направленные на коррекцию психического состояния
Психогимнастика - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной и эмоционально-личностной).

Коммуникативные игры (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в коллективе.

Музыкотерапия (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения неврозов. Музыка повышает

способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание.

Методики, направленные на повышение работоспособности сотрудников – минутки отдыха

Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижного образа жизни, повышают умственную работоспособность и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

Методы оздоровления окружающей среды

Цветотерапия (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту) . Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека.

Флора-дизайн помогает очистить воздух замкнутых помещений с помощью растений, активно абсорбирующих вредные вещества (по опытам НАСА).

Арттерапия основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человека (А.Г. Заховаева, А.И. Копытин).

Организация спортивных и оздоровительных мероприятий.

- соревнования;
- выезды на природу;
- группы здоровья;
- тренинги по навыкам ЗОЖ
- ЛФК
- плавание
- своевременная вакцинация работников.
- диспансеризация сотрудников.

Методики, направленные на профилактику ОРЗ, ОРВИ, Covid-19

Экспозиционная профилактика (ЭП) проводится с целью предотвращения контакта с источником инфекции и включает следующие мероприятия:

- ограничение контактов в сезоны повышенной респираторной заболеваемости;
- ограничение посещения различных учреждений сотрудников со свежими катаральными симптомами;
- сокращение пользования городским транспортом;
- увеличение времени пребывания на свежем воздухе до 2 –3 часов;
- регулярное сквозное проветривание помещений;

- обязательное выполнение гигиенических навыков (тщательное мытье рук, чистка утром и вечером зубов и языка, полоскание горла отварами трав или слабым раствором поваренной соли);
- ношение масок членами семьи, имеющими признаки ОРВИ, Covid-19, ОРЗ.

В очагах острых респираторных инфекций проводятся следующие меры профилактики:

- усиливается санитарно –эпидемический режим;
- регулярно проводится влажная уборка помещений;
- больные с признаками ОРВИ, ОРЗ, Covid-19 изолируются или госпитализируются;
- контактные сотрудники находятся под наблюдением медицинского работника;
- в очагах проводится интерференопрофилактика, интраназально используются противовирусные мази.

Диспозиционная профилактика (ДП) включает в себя основные методы повышения сопротивляемости организма сотрудников центра. К ней относятся специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ, ОРЗ, Covid-19.

Специфическая профилактика–вакцинация играет главную роль в предотвращении эпидемий.

При охвате вакцинацией 50–80% членов коллектива заболеваемость значительно снижается. Заболевание у привитых протекает в более легкой форме с низким риском осложнений.

Своевременное проведение вакцинации может значительно снизить частоту респираторных инфекций и их осложнений. Важно отметить, что вакцинацию необходимо проводить своевременно за 1,5–2 месяца до вспышки эпидемии (обычно в сентябре –октябре).

После острого заболевания, или обострения хронической патологии перед вакцинацией должно пройти не менее 2 – 4 недели.

Неспецифическая профилактика ОРВИ, ОРЗ, Covid-19.

Основой неспецифической профилактики в первую очередь – это устранение или минимизация факторов риска, значительно снижающих защитные силы организма.

Важно помнить что, прежде чем начать укреплять здоровье, нужно перестать ему вредить.

В условиях ускоряющегося ритма жизни и обилия разнообразной информации резко увеличивается количество стрессовых ситуаций, информационных неврозов.

Создание для сотрудников центра здоровой, комфортной среды, а так же психоэмоциональной гармонии в семье и в коллективе значительно снижает заболеваемость ОРВИ, ОРЗ, Covid-19.

Важное место в неспецифической профилактике ОРВИ, ОРЗ, Covid-19 отводится организации полноценного сбалансированного питания, соблюдения режима питания.

В период повышенной заболеваемости нельзя ограничивать питание и применять разгрузочные диеты. В зимнее время года питание должно быть сбалансированным, разнообразным, витаминизированным и регулярным. Калорийность рациона должна быть выше, чем в летнее время.

В рационе должны присутствовать: мясо, рыба, морепродукты, яйца, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масло, крупы, фрукты и овощи, мед и орехи. Особое значение в этот период имеют пряности: имбирь, перцы, куркума, чеснок, лук и др.

Рекомендуется вводить продукты, содержащие большое количество витаминов, минералов и фитонцидов, губительно действующие на вирусы и микробы.

Все душистое – это фитонциды, антисептики, очищающие кровь. Особенно полезна клюква и горячий чай с имбирем, а также свежие соки, настой шиповника.

Особая роль в питании отводится природным антиоксидантам: черника, чернослив, изюм, курага, земляника, цитрусовые, персики, абрикосы и другие ягоды и фрукты, которые защищают организм от вредного влияния окружающей среды.

Укрепить иммунную систему помогут и синтетические витамины и антиоксидантные комплексы, которые включают витамины – А, С, Е и микроэлементы-селен, цинк и медь в возрастных дозировках.

Большое значение для сохранения и укрепления здоровья сотрудников центра, стимуляции защитных сил организма имеет достаточная, адекватная возрасту, полу и возможностям физическая нагрузка. Сотрудники, которые регулярно занимаются физкультурой и спортом, гораздо реже заболевают, переносят заболевание легче и быстрее выздоравливают.

В отличие от профессионального спорта, физкультура очень хорошо влияет на иммунную систему – тренирует кровоток, выводит продукты распада, усиливает восстановительные процессы, не дает молочной кислоте скапливаться в организме.

Важный момент - это научиться правильно дышать, используя в акте дыхания все отделы легких (диафрагмально – релаксационное дыхание). Этому способствует регулярная гимнастика, которая включает дыхательно - звуковые упражнения.

Люди, умеющие правильно дышать, в 2-3 раза реже болеют простудными заболеваниями.

В период подъема заболеваемости ОРВИ, ОРЗ, Covid-19, в целях стимуляции иммунной системы органов дыхания, всем сотрудникам рекомендуется выполнять комплекс дыхательных упражнений не реже 2-х раз в день.

Огромную пользу принесет ежедневная утренняя гимнастика и гимнастика в течение рабочего дня (каждая не менее 15 минут).

Главное, помнить, что физические упражнения должны приносить удовольствие.

В комплексную профилактику ОРВИ, ОРЗ, Covid-19 рекомендуется включать:

Массаж биологически активных зон (по А.А. Уманской). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

Аэрофитотерапия (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие. *Фитотерапия* (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью.

Закаливание водой, воздухом и солнцем — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

С целью предупреждения распространения вирусных инфекций среди сотрудников в учреждении был разработан комплексный план мероприятий.

**Комплексный план мероприятий профилактики гриппа и других
острых респираторных вирусных инфекций, в том числе коронавирусной
инфекции (COVID-19)
на 2024 год**

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Обеспечение иммунизации против гриппа сотрудников, оказание содействия медицинским работникам при проведении вакцинации	Сентябрь	Медсестра
2	Информирование работодателей о необходимости соблюдения санитарно-эпидемиологического режима в	По плану	Медсестра

	соответствии с Методическими рекомендациями, утвержденными Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 07.04.2020 МР 3.1/2.2.0170/3-20		
3	Проведение инструктажа среди сотрудников о первых признаках заболевания и порядок действий в случае выявления больных с признаками гриппа, ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекции (COVID-19)	Сентябрь	Медсестра
4	Обеспечение контроля температуры тела сотрудников перед допуском их на рабочие места, в течение рабочего дня (по показаниям) с обязательным отстранением от работы лиц с повышенной температурой, с признаками инфекционного заболевания	Постоянно	Медсестра
5	Контроль за соблюдением оптимального температурного режима в помещениях	Постоянно	Медсестра
6	Контроль за выполнением режима проветривания помещений согласно графика проветривания	Постоянно	Сотрудники
7	Ограничение проведения культурно-массовых мероприятий в период повышения заболеваемости гриппа, ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекции (COVID-19)	По плану	Заместитель директора
8	Ежедневная обработка кабинетов с применением бактерицидных лампы, рециркуляторов в соответствии с графиком	Постоянно	Сотрудники
9	Ежедневная влажную уборку помещений с дезинфицирующими средствами в период повышения заболеваемости гриппа, ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекции (COVID-19)	Постоянно	Завхоз Медсестра
10	Строгий контроль за выполнением противоэпидемиологических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий в период повышения заболеваемости гриппа, ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекции (COVID-19)	Постоянно	Медсестра
11	Организация просветительской работы по профилактике гриппа, ОРВИ, в том числе коронавирусной инфекции (COVID-19) среди персонала, распространение памяток, санитарные бюллетени и др.	По плану	Заместитель директора Медсестра
12	Обеспечение сотрудников, работающих спосетителями, СИЗ (медицинскими масками, респираторами, перчатками)	Постоянно	Завхоз Медсестра