

- **Обращайте внимание на собственное здоровье.** При появлении признаков острой респираторной инфекции – повышения температуры тела, насморка, кашля, боли в горле, головной боли, слабости, боли в мышцах и других симптомов – не следует продолжать работу с детьми; необходимо обратиться за медицинской помощью и действовать в соответствии с установленным в образовательной организации порядком.

Правило 3Р:

- **Руки** – регулярно мойте руки (не менее 30 сек) с мылом, особенно перед едой, после посещения туалета, кашля, чихания и высмаркивания. При отсутствии возможности вымыть руки используйте антисептическое средство для обработки рук.
- **Респираторная гигиена** – при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовым платком или сгибом локтя. Использованный платок следует сразу выбросить, после чего вымыть руки с мылом или обработать их антисептическим средством. В период подъема заболеваемости использование медицинских масок (закрывающих рот и нос) может быть рекомендовано с учетом эпидемиологической ситуации и действующих рекомендаций Роспотребнадзора.
- **Раннее выявление** – обращайтесь внимание на появление признаков острой респираторной инфекции у учащихся и учителей и своевременно принимайте предусмотренные в образовательной организации меры с изоляцией заболевших.

Правило 3П:

- **Проветривание помещений** – обеспечивайте регулярное проветривание помещений в соответствии с санитарными требованиями и с учетом погодных условий.
- **Помещения и площадки с большим скоплением людей** – в период сезонного подъема заболеваемости учитывайте эпидемиологическую ситуацию при организации массовых мероприятий.
- **Профилактические меры** – соблюдайте правила личной и респираторной гигиены и формируйте у детей привычку следовать им. Информировать детей и родителей о значении ежегодной вакцинации против гриппа как основной меры специфической профилактики не только самого гриппа, но и других респираторных заболеваний (через формирование перекрестного иммунитета).

Нормативная база

При организации профилактических и противоэпидемических мероприятий в образовательных организациях необходимо руководствоваться действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями, в том числе СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступают в силу с 1 сентября 2026 года), СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней» и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» в действующей редакции.

В период сезонного подъема заболеваемости необходимо также учитывать действующие постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации, предписания и рекомендации органов Роспотребнадзора по профилактике гриппа и ОРВИ.