

## **Неспецифическая профилактика распространения ОРВИ в условиях проведения массовых мероприятий**

1. За две недели до начала проведения шахматного турнира желательно начать прием поливитаминов в соответствии с возрастом спортсмена, а также прием элеутерококка по инструкции. Данные препараты принимать курсом 1 мес.
2. В период проведения шахматного турнира рекомендовано проводить ежедневную утреннюю термометрию. При повышении температуры тела выше 37.0 сообщить дежурной медицинской службе.
3. Перед входом в игровой зал, а также после игры необходимо обрабатывать руки дезинфицирующими средствами.
4. Во время игры, при нахождении в зале, при общении с участниками и организаторами турнира обязательно быть в одноразовой/многократной, индивидуальной маске. Одноразовые маски утилизируются через 2-3 часа эксплуатации, многократные, через тот же период времени необходимо обработать (стирка + отпаривание утюгом). Данная рекомендация составлена в соответствии с временными методическими рекомендациями, по профилактике, диагностике и лечению коронавирусной инфекции (COVID-19), разработанных Министерством Здравоохранения РФ.
5. Во время игры – пить воду небольшими глотками, но часто. Каждый раз в новой бутылке!
6. После партии обработка рук и лица мылом под проточной водой.
7. В течение дня, по возвращению в номер, выполнить промывание носовых ходов водно-солевым раствором (аквамарис, аквамар и т.д.)
8. Обработка слизистых ротовой полости 2-3 раза в день (рассасывать антисептические препараты, например, фарингосепт, имудон, тантум верде, аджисепт и т.д. в соответствии с инструкцией), также возможно с профилактической целью орошение зева раствором мирамистина или полоскание горла раствором фурацилина.
9. Важно объяснить детям, что кашлять/чихать надо не в кулак/ладонь, а в одноразовый носовой платок или хотя бы в локоть. С ладоней микробы через шахматные фигуры попадут к другим участникам соревнований.
10. При выявлении признаков ОРЗ (насморк, кашель, слезотечение, повышение температуры тела при контрольной термометрии), медицинская служба турнира оставляет за собой право отстранить участника в индивидуальном порядке.
11. Необходимо создать детям психологический комфорт между играми. Выводить их на прогулку на свежем воздухе после игры и перед сном.
12. Убедительная просьба к тренерам: обеспечить каждого игрока термометром, проконтролировать наличие масок, антисептических средств. Подготовить списки участников, имеющих в анамнезе аллергические реакции на медицинские препараты с указанием наименования фарм средства. Донести до родителей информацию, что медицинская дежурная служба может осматривать/оказывать при необходимости медицинскую помощь по собственной инициативе (например, осмотреть участника, если у него во время игры появился кашель).