

## Родительский всеобуч

### «Профилактика ОРВИ, Гриппа и других инфекций».

Простудные заболевания — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ) и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом.

Простуда вызвана не переохлаждением, как считали наши бабушки, а микробами и вирусами. Просто переохлажденный организм имеет сниженный иммунитет, что может способствовать быстрому заболеванию ОРВИ у детей.

Профилактика ОРВИ имеет огромное значение, но следует запомнить, что меры профилактики должны быть регулярными, постоянными, иначе однодневное закаливание или прогулка один раз в неделю не принесут желаемого результата.

Часто или редко, но все дети болеют простудными заболеваниями. Сокровенная мечта родителей – всегда здоровые дети! Для этого мало одного желания – нужна регулярность и постоянство в проведении профилактики заболеваний ОРВИ у детей.

Меры профилактики простудных заболеваний:

- здоровый образ жизни;
- закаливание;
- личная гигиена;
- народные средства;
- профилактические средства,
- вакцинация.

Понятие «**здоровый образ жизни**» включает сбалансированное рациональное питание, здоровый сон, частые прогулки в любую погоду (дождь, снег, ветер, туман) принесут лишь пользу.

#### **Профилактика ОРВИ в детском саду.**

Дети, посещающие детские сады, школы и другие общественные места, больше подвержены простудным заболеваниям, так как они передаются воздушно-капельным путем. В закрытых помещениях, где скапливается много людей, вирусы и бактерии разносятся молниеносно. Поэтому профилактика простудных заболеваний в детских общественных учреждениях имеет огромное значение для снижения риска заболеваний.

Данные статистики неумолимы: маленькие дети **заболевают** в пять раз чаще взрослых. Причина этого - не до конца сформированная иммунная система: из-за нормальной физиологической слабости она еще не может в полную силу противостоять инфекциям и вирусам. К сожалению, по этой же причине дети в разы чаще подхватывают осложнения в виде бронхита или пневмонии. Причем к профилактике вирусных заболеваний необходимо подходить комплексно и задействовать, как силы семьи, так и ДОУ.

Профилактика ОРВИ в ДООУ значительно снижает риск заболевания ОРВИ.

**Профилактика заболеваний в ДООУ таких, как грипп и респираторные вирусные инфекции предусматривает обязательное выполнение следующих условий:**

- соблюдение чистоты и личной гигиены в детских учреждениях;
- практика закаливания и активная физическая нагрузка;
- правильное, полезное питание и сбалансированный рацион;
- ограничение контакта здоровых детей с заболевшими;
- получение детьми противовирусной терапии, вакцинация воспитанников (один из самых эффективных методов **профилактики вирусных заболеваний в ДООУ**).

Чистота и гигиена.

Всем известно, что детский сад или школа — это довольно агрессивная для ребенка вирусная среда, которая на первых порах провоцирует частые **заболевания ОРВИ и гриппом**. Тем не менее, дошкольные учреждения должны ежедневно помнить о **простудной профилактике**.

Соблюдение чистоты и личной гигиены - основа **профилактики** вирусных и инфекционных **заболеваний детей в ДООУ**, ведь если соблюдать санитарные нормы и рекомендации, то патогенная флора просто не приживется в дошкольном учреждении.

Физическая активность (утренняя зарядка, подвижные игры на участке) способствует укреплению и развитию сердечно-сосудистой, центральной нервной и дыхательной систем, развитию моторики, костно-мышечного аппарата и формированию правильной осанки и способствуют значительному снижению заболеваемости детей.

Ингаляции – чеснок или лук мелко нарезают и помещают в пластиковый контейнер из – под «Киндер-сюрприза» (предварительно проделав дырочки) и подвешивают на как кулончик. Мелко нарезанный чеснок и лук в нескольких блюдечках расставляют по комнате – **фитонциды**, выделяемые чесноком и луком, способствуют выработке интерферона в носоглотке ребенка и это защищает клетки от вирусов.

Во-первых, в целях **профилактики простудных заболеваний** помещения ДООУ регулярно проветривают. В периоды вспышек эпидемий делать это нужно, как минимум, три раза в день. Также важно поддерживать оптимальную температуру в помещениях (не более 21 градуса, два раза в день мыть полы, каждый день мыть игрушки для минимизации проникновения вирусов через слюну).

Нелишним будет перед каждым приемом пищи напоминать воспитанникам о необходимости тщательно мыть руки с мылом, а также следить, чтобы дети не тянули грязные руки в рот и не прикасались ими к лицу.

Физическая активность и закаливание.

По правилам, малыши в детском саду должны гулять утром и в послеобеденное время в любую погоду, исключая морозы ниже 20 градусов и дожди. Это, пожалуй, главная закаливающая мера, которая проводится в дошкольных учебных заведениях. Воспитатели не могут полностью контролировать, по сезону ли одет каждый ребенок, поскольку «выходную» одежду выбирают родители. Однако педагоги обязаны проверять до и после прогулки, сухая ли у всех одежда, чтобы не было риска переохлаждения. Именно поэтому у каждого малыша в шкафчике должен быть комплект запасного белья.

Физические занятия также проводятся ежедневно. Но полноценные уроки — лишь дважды в неделю. А в остальное время это утренняя зарядка и небольшая разминка в течение дня. Конечно, этого недостаточно для активного образа жизни, поэтому дополнительное посещение спортивной секции всегда приветствуется.

Многие врачи настоятельно рекомендуют с самого раннего возраста приучать детей к физической активности, это может быть легкая гимнастика, танцы, занятия в бассейне, обычный бег. Не обязательно добиваться, чтобы воспитанники занимались **профессиональным спортом**. Любые умеренные физические нагрузки укрепят иммунную систему, благодаря чему **детский организм** будет активнее сопротивляться респираторным **заболеваниям**.

Рациональное питание в ДОО. Полноценное питание также является залогом предотвращения **детских болезней**. Для укрепления иммунитета воспитанников принято соблюдать следующие рекомендации по питанию:

- включать в **детский** рацион зелень и овощи;
- регулярно кормить детей блюдами из рыбы, мяса, печени;
- добавлять в меню мед и фрукты, нежирные кисломолочные продукты (кефир, йогурт, орехи, сухофрукты и отвар из них, фруктовые соки, запеченную свёклу и тыкву;
- хотя бы некоторые из приемов пищи в ДОО должны включать природные фитонциды - лук и чеснок;
- необходимо исключить из детского меню жирную, жареную, копченую пищу, сладкие газированные напитки.

Ограничение контактов с **заболевшими детьми**.

Одно из главных правил профилактики вирусных заболеваний в ДОО - не допускать заболевших детей в группу со здоровыми, особенно в периоды вспышек эпидемий. При подозрении на плохое самочувствие по любой причине ребенка должна осмотреть медицинская сестра и вынести заключение, можно ли ему оставаться в группе или будет безопаснее отправить малыша домой. Более того, если ребенок почувствовал недомогание днем, медсестра должна изолировать его от других детей до того момента, пока не придут родители.

Что касается членов семьи, им тоже положено извещать педагогов о том, что их малыш заболел, накануне посещения детского сада. А если ребенок

остается дома из-за простуды, то впоследствии его нельзя допускать в группу без справки от педиатра о состоянии здоровья.

Противовирусная терапия и вакцинация

**Профилактика вирусных заболеваний** в ДОУ предусматривает обязательное вакцинирование. С помощью этой процедуры организм ребенка вырабатывает иммунитет к штаммам вируса, благодаря чему существенно снижается риск заражения. В случае, если ребенок все-таки заболевает, риск осложнений после прививки самый минимальный.

**Вывод:** организм ребенка может справиться со всеми напастями, если родители и воспитатели создадут благоприятные условия для повышения иммунитета, чем снизят риск заболеваний ОРВИ, ведь всем хорошо известно «Болезнь легче предупредить, чем излечить».

### **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 20-21°C, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°C, 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°C 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.



## Профилактика гриппа и ОРВИ для детей



Витаминизация

Для профилактики  
заболеваний  
рекомендуется



Вакцинация



Влажная уборка  
помещения



Личная гигиена



Ограничение  
контактов



Промывание  
носа солевым  
раствором