Трапезникова Е.И.

воспитатель МБДОУ "Детский сад с. Малобыково"

**«Профилактика гриппа и ОРВИ у дошкольников»**

консультация для родителей.

Опасность заражения вирусными инфекциями в детском коллективе возрастает в сезон простудных заболеваний. И педагогам, и родителям воспитанников хочется, чтобы дети болели как можно реже. Значительно снижает заболеваемость профилактика простудных заболеваний.

**Признаки гриппа**

Характерное отличие гриппа от респираторных заболеваний — значительное и продолжительное повышение температуры. В течение 3-5 суток она держится на уровне +39º+40º.

Грипп опасен своими осложнениями: ларингит, трахеит, пневмония, поражения нервной системы, сердечнососудистая недостаточность. В отдельных случаях грипп, осложненный воспалением легких, осложнениями сердечной деятельности, может привести к летальному исходу.

**Признаки ОРВИ**

* Температура на уровне субфебрильных значений, спустя несколько дней (в случае присоединения бактериальной инфекции) может подняться до +38º+39º.
* Катаральные явления (осиплость голоса, кашель, насморк).
* Понижение или полное отсутствие аппетита.
* Вялость, сонливость.

Несвоевременно проведенное лечение ОРВИ может привести к развитию трахеита, бронхита, отита, синусита, ларингита. И грипп, и ОРВИ передаются бытовым и воздушно-капельным путем:

* При кашле и чихании больного человека.
* Через ручки дверей и в транспорте в местах общего пользования.
* При пользовании общими туалетными принадлежностями, предметами быта, игрушками.
* Через монеты и денежные купюры.

Достаточно, чтобы вирус попал на слизистую оболочку рта или глаза, чтобы произошло внедрение инфекции. В воздухе помещения он сохраняет свое поражающее действие в течение 2-9 часов.

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Меры профилактики гриппа и ОРВИ у детей:

В сезон эпидемии нужно ограничивать посещение мест скопления большого количества людей (торговые центры, кинотеатры, развлекательные мероприятия).

* Заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку с дезинфицирующими средствами;
* Чаще проветривать помещения, соблюдать чистоту;
* Полноценно питаться, включая в рацион свежие фрукты и овощи;
* Не переутомляться, соблюдать режим сна и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе;
* За несколько недель или месяцев до сезона эпидемий начинать закаливающие мероприятия, заниматься физкультурой для укрепления иммунитета;
* Пользоваться индивидуальными гигиеническими принадлежностями, полотенцами, игрушками, ежедневно их обрабатывания;
* Промывать нос, полоскать горло солевым раствором 2-3 раза в сутки, обязательно делать это после прихода домой;
* Мыть руки с мылом и дезинфицирующими растворами перед едой, после посещения мест скопления большого количества людей, после ухода за больным гриппом и ОРВИ;
* Не трогать и не тереть рот и глаза немытыми руками;
* Продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку.

Особенно тщательно нужно следить за соблюдением гигиены детьми младшего дошкольного возраста, которые в силу своего возраста не могут это делать самостоятельно.

**Вакцинация против гриппа как средство профилактики**

Современные вакцины безопасны, имеют минимальный риск появления аллергических реакций. Они могут применяться как для вакцинации детей, так и взрослых, хорошо переносятся детьми с хроническими заболеваниями нервной, дыхательной и сердечнососудистой системы. По всем вопросам вакцинации необходимо консультироваться у специалиста (врача).

Вакцинация проводится заранее, за 2-3 недели до сезона возможной эпидемии у здоровых людей, и за 1-1,5 месяца у ослабленных детей и взрослых. Действие прививки от гриппа не бесконечно, каждый сезон нужно проводить новый тур вакцинации. Зато такая действенная мера поможет в 2-3 раза снизить риск заражения. Даже если штаммы вируса, использованные в вакцине, и вируса, поразившего все-таки человека, не совпали, течение заболевания будет легким и не приведет к тяжелым осложнениям.

Своевременно принятые меры профилактики помогут предохранить взрослых и детей от заражения. Для проведения медикаментозной профилактики гриппа и ОРВИ нужно посоветоваться с врачом.