

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 74

«Радость» города Калуги

Консультация для родителей

«Осторожно, грипп!»



Уважаемые **родители!** В сложившейся на сегодняшний день сложной эпидемической обстановке следует задуматься о своем здоровье, а именно о методах выявления и профилактики **гриппа и ОРВИ.**

ОРВИ (*острые респираторные вирусные инфекции*) - это инфекционные заболевания дыхательных путей, которые вызываются вирусами.

Грипп - одно из многочисленных заболеваний, входящих в группу ОРВИ. **Грипп** по сравнению с другими ОРВИ характеризуется более тяжелыми симптомами. При этом заболевании чаще наблюдаются осложнения, в том числе опасные для жизни.

Источником инфекции при ОРВИ является человек, переносящий заболевание. Больной выделяет вирусы и представляет опасность для окружающих не только в острый период, но и в течение недели после исчезновения острых симптомов. Болезнь может протекать в легкой форме, но при этом больные также заразны для окружающих, как и при тяжелой форме.

Профилактика ОРВИ

Для предотвращения ОРВИ используют противоэпидемические мероприятия, неспецифические и специфические методы профилактики.

Противоэпидемические мероприятия и неспецифические методы профилактики действенны для всех видов ОРВИ. Специфический метод - вакцинация проводится только для профилактики **гриппа**. Вакцин для профилактики ОРВИ, вызванных другими вирусами, не существует.

Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним. Активным людям не встретиться с больными в период эпидемии практически невозможно: многим приходится общаться с большим количеством людей по роду своей деятельности (медицинские работники, педагоги и др., большая часть городского населения пользуется общественным транспортом, посещает магазины. Если один из членов семьи заболел, предотвратить заражение остальных очень сложно.

Противоэпидемические мероприятия

Для предупреждения заболевания следует избегать контактов с больными ОРВИ и **гриппом**. Особенно тщательно следует выполнять все меры **предосторожности в отношении детей**:

§ не посещайте с ребенком семьи, где есть больные **гриппом**;

§ в осенне-зимний период, при повышении заболеваемости ОРВИ и **гриппом**, не водите детей в места большого скопления людей;

§ во время эпидемии старайтесь избегать поездок с детьми в городском транспорте;

§ систематически делайте влажную уборку помещений;

§ регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления;

§ чаще меняйте полотенца.

Неспецифические методы профилактики

Предрасположенность к простудным заболеваниям возникает при ослаблении собственных защитных сил организма. Выполнение простых рекомендаций повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и существенно снижает риск ОРВИ и **гриппа у взрослых и детей**.

§ Дышите носом: в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается; дыхание носом обеспечивает нормальное снабжение организма кислородом.

§ Ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем

§ Регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки и систематически проводите закаливающие процедуры.

Начинать закаливающие процедуры и приступать к занятиям спортом следует на фоне хорошего самочувствия и не в период подъема уровня заболеваемости.

§ Как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в холодную погоду.

§ Носите одежду, соответствующую времени года и погодным условиям, избегайте переохлаждения и перегревания.

§ Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте воздух.

§ Старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.

§ Правильно питайтесь: ешьте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты, введите в свой рацион лук, чеснок, клюкву, морковь, лимоны и другие овощи и фрукты, богатые витаминами и фитонцидами.

§ Принимайте поливитамины.

§ Пейте больше жидкости — воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день.

§ Откажитесь от курения, детей необходимо оберегать от пассивного курения.

§ Сохраняйте позитивный жизненный настрой, найдите время для отдыха и развлечений.

Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (*гриппа*)

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы **гриппа**: жар (высокую температура, кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости).

2. **Постоянно** мойте руки под проточной тёплой водой с мылом.

3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.

4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.

5. Если не поздно, сделайте прививку (*с учетом появления защиты через 2 недели*).

б.С целью профилактики:

- § больше гуляйте на свежем воздухе;
- § избегайте массовых мероприятий;
- § правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (*фрукты, овощи, сок*);
- § употребляйте в пищу чеснок или лук;
- § перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью.

