

## Консультация для родителей

### «Профилактика ГРИППА и ОРВИ – оздоровление детей в детском саду и дома».

Подготовила: воспитатель Демчук.Т.Ю.

Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики ГРИППА и ОРВИ у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от заражения.

Желание любого родителя — уберечь своего ребенка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа и ОРВИ у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.

#### **Неспецифические меры профилактики гриппа и ОРВИ у детей:**

1. Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является, личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека. Ребенку достаточно схватиться за поручень в автобусе, а затем положить палец в рот — как микробам уже «открыт доступ» в его организм.

2. Часто родители боятся «заостудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать ребенка потеплее, но проветривать комнату, в которой он находится, хотя бы пару раз в день.

3. Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплекс посуды.

4. Лучшая профилактика гриппа и ОРВИ у детей — это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша болезням.

#### **Специфическая профилактика ГРИППА и ОРВИ у детей.**

1. Вакцинация: прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.

2. Иммуномодуляторы: различные иммуно- и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммуномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В то же время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основе эхинацеи, лимонника китайского, леутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике ГРИППА и ОРВИ.

3. Фитонциды. От гриппа и ОРВИ может защитить природная дезинфекция — такими свойствами обладают некоторых растения (в основном, хвойные — например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

Профилактика гриппа и ОРВИ у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — здоровьем ваших детей.

Заболеваемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год. При этом у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.

### **Профилактика гриппа: как защитить ребенка от вирусов?**

Во избежание инфицирования внутри семьи, всем ее членам рекомендуется проводить как специфическую (вакцинация), так и неспецифическую профилактику гриппа и ОРВИ.

- Вакцинация. Раз в год, осенью, всей семье рекомендуется сделать прививку против гриппа. При выборе вакцины врачи будут учитывать возраст прививаемых и противопоказания к применению. Для вакцинации людей с аллергическими реакциями или наличием хронических заболеваний используются специальные методики. Эффективность вакцинации у детей составляет 70-100%.

- Профилактика при помощи лекарственных препаратов. Вакцинация не решает проблемы предупреждения всего разнообразия респираторных вирусных инфекций. Ее можно дополнить и средствами неспецифической профилактики - принимать по профилактической схеме лекарства от простуды и гриппа. Главное требование к таким препаратам - хорошая переносимость и минимальное количество противопоказаний.

- Витаминная профилактика гриппа и ОРВИ у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.

Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и вирусам, помогает соблюдение правил гигиены и активный, рационально организованный образ жизни, а именно:

- Поддержание гигиены кожи и слизистых верхних дыхательных путей (полоскание горла, промывание носа, частое мытье рук с мылом и регулярные водные процедуры)

- Соблюдение гигиены жилища (регулярные проветривания, поддержание температуры в пределах 20-24С и влажности 30-35%)

- Полноценное сбалансированное питание, включающее достаточно овощей и фруктов, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями

- Систематическая физическая активность на воздухе или в проветренном помещении

- Оптимальный режим труда и отдыха

### **Если ребенок заболел:**

Самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и не заниматься самолечением.

### **Если у ребенка ГРИПП или ОРВИ**

**НЕЛЬЗЯ:**

1. Вести ребенка в детский сад, посещать массовые зрелища и мероприятия, общественные места и ходить в гости.

2. Держать больного в душном помещении или подвергать воздействию сквозняков.

3. Продолжать проводить закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ, плавание в бассейне, босохождение и пр.).

4. Проводить самолечение при гриппе. Без назначения врача применять в лечении ребенка антибиотики.

5. Ограничивать ребенка в питье.

6. Пользоваться многоразовыми носовыми платками. Может произойти повторное инфицирование организма.

7. Принудительно кормить больного. В то время как организм борется с болезнью, многие дети отказываются от приема пищи – это вполне нормально. Из рациона следует исключить острую (кетчуп) и охлажденную пищу.

### **НАДО:**

1. Для захворавшего выделить отдельную комнату и проводить там каждый день влажную уборку. Обеспечить больному постельный режим.

2. Регулярно проветривать помещение. Открывая форточку, лучше прикрыть голову ребенка легким покрывалом, а тело – более теплой одеждой.

3. Больного следует тепло укрыть, по мере необходимости (в случае потливости) менять постельное и нательное белье.

4. По согласованию с врачом закапывать в нос интерферон по 2-3 капли ежедневно, применять иммуностимулирующую и противовирусную терапию (арбидол, ремантадин). Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины.

5. Давать обильное теплое питье с малиной, медом, липовым цветом (если нет аллергии на эти продукты), а также теплое молоко с щелочной минеральной водой с целью уменьшения першения в горле.

6. Проводить регулярный туалет носа – мыть дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

7. Использовать молочно-растительную диету, богатую витаминами.

Не надейтесь на собственные силы — это опасно для здоровья и жизни ребенка. Вызывайте врача - только он может поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Источники:

<https://medportal.ru/enc/pediatrics/reading/viferon-child/>

[https://studylib.ru/doc/4257213/konsul.\\_tacii-dlya-roditelej--profilaktika-grippa](https://studylib.ru/doc/4257213/konsul._tacii-dlya-roditelej--profilaktika-grippa)

[https://edu.tatar.ru/n\\_chelny/page92695.htm/page501407.htm](https://edu.tatar.ru/n_chelny/page92695.htm/page501407.htm)

<https://maminyzaboty.com/profilaktika-orvi-u-detej-v-detskoj-sadu.html>

<http://dsmoroz.omr.obr55.ru/files/2019/03/консульт-ОРВИ.pdf>

[https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/konsultatsiia\\_dlia\\_roditelei\\_profilaktika\\_grippa\\_ozdorovlenie\\_detei\\_v\\_detskom\\_sa](https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/konsultatsiia_dlia_roditelei_profilaktika_grippa_ozdorovlenie_detei_v_detskom_sa)