

## Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ у детей».

**Острые респираторные вирусные инфекции** – наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей.

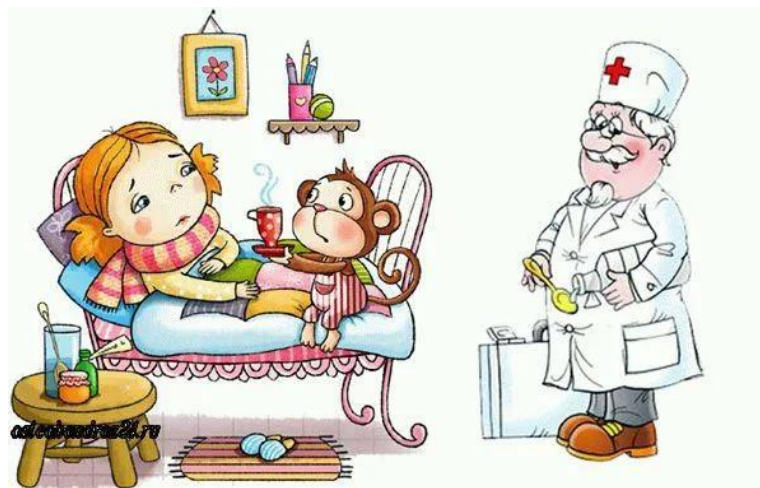
При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.



**Пути передачи инфекции:** воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений ( $39^{\circ}\text{C}$ – $40^{\circ}\text{C}$ ) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких.



## Как уберечь ребенка от заражения?

- научите детей часто мыть руки с мылом с двукратным намыливанием – после улицы, туалета, перед едой;
- научите детей не трогать лицо и без острой нужды руками не прикасаться к лицу, к носу, ко рту руками;
- научите детей кашлять и чихать в салфетку и сразу же выбрасывать её;
- научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра;
- отучайте детей от вредных привычек грызть ручки и карандаши, брать в рот игрушки;
- откажитесь в сезон гриппа и ОРВИ от походов с детьми в магазины, торговые центры, кинотеатры, на развлекательные мероприятия, в гости к знакомым;
- закаляйте ребенка, ежедневно проводите время на свежем воздухе; дети старшего возраста могут принимать контрастный душ, малышам нужно обливать ножки прохладной (20°C) водой и затем надевать теплые носки;
- приучайте детей правильно питаться, кушать овощи и фрукты, заниматься спортом;
- регулярно проводите влажную уборку с моющими и дезинфицирующими средствами, обрабатывайте поверхности, а также предметы, которые часто находятся в руках – пульт, планшет, сотовые телефоны, очки. Все это требует обработки, потому что вирусы на поверхностях хорошо выживают;
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других детей, пока их состояние не улучшится.

### КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА



**Родителям также необходимо соблюдать эти простые меры профилактики в обязательном порядке и быть хорошим примером для своих детей.**

**Разработала:  
воспитатель Строганова М.Ю.**