МБДОУ «Инсарский детский сад «Солнышко»

**Подготовила:** воспитатель

подготовительной группы

Балуева Н.А.

Инсар, 2018 год.

***Грипп*** – острое вирусное инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя, которое характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

**Как защитить себя от инфекции!**

* Наиболее эффективным способом предупреждения заболевания гриппом, рекомендованным Всемирной организацией здравоохранения - является вакцинация.
* При чихании или кашле прикрывайте рот и нос носовым платком.
* Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.
* Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. (Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны).
* Избегайте посещения мероприятий с массовым скоплением людей (театр, кафе, дискотека).
* Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
* Ведите здоровый образ жизни, включая полноценный сон, употребление витаминизированной пищи, занимайтесь закаливанием.
* Для повышения сопротивляемости организма применяйте поливитамины.
* Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
* Ведите здоровый образ жизни, включая полноценный сон, употребление витаминизированной пищи, занимайтесь закаливанием.
* **Помните!!!**
* Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Для этих категорий населения грипп может быть смертельно опасен. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения.          Если Вы заболели гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, не отправляйтесь в поездку, не ходите в магазин, не посещайте общественные места. Если вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица.
* Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа, включают: высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всём теле, головную боль, озноб и слабость. К группе повышенного риска относятся: лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями и лица со сниженным иммунитетом.
* Инкубационный период длится от 1 до 7 дней. Необходимо помнить, что за медицинской помощью надо обращаться в первый же день заболевания. Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение в первые часы развития болезни, которое позволит избежать осложнений. В случае заболевания оставайтесь дома, вызвав участкового врача или «скорую помощь»
* Старайтесь избегать любых контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, особенно с лицами, имеющими повышенный риск серьёзных осложнений от гриппа.
* Для лечения гриппа применяются противовирусные препараты. Эти препараты должны назначаться только врачом! Для снижения высокой температуры рекомендуются жаропонижающие средства, такие как парацетомол (панадол). Не применяйте препараты, содержащие аспирин, т.к. он противопоказан при вирусных заболеваниях.
* ***Советы по уходу за детьми* ​**
* (и другими членами семьи) заболевшими гриппом

Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Не выходите из дома даже в том случае, если вы принимаете антивирусные препараты.

Продлите время пребывания заболевших детей дома по крайней мере на 7 дней – даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение по крайней мере 24 часов после полного исчезновения симптомов.

* В случае заболевания одного из членов семьи все дети школьного возраста должны оставаться дома по крайней мере в течение 5 дней с момента заболевания родственника. Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей школьного возраста, регулярно измеряя температуру и обращая внимание на другие симптомы гриппа.

**Профилактика ОРЗ у детей**

Профилактика заключается в комплексе действий, направленных на создание условий, неблагоприятных для вирусов и полезных для иммунитета. Рассмотрим эти действия по пунктам.

**1. Побеседуйте**со всеми членами семьи о необходимости проведения профилактических мероприятий дома. Лучший пример для ребенка - пример родителей! Да и коллективная деятельность сближает всех членов семьи и располагает к систематическим упражнениям в привычке «Быть здоровыми».

**2. Прогулки в любую погоду.**Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

Прогулки – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу. Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

**3. Правильное питание.**Пищу, содержащую белки, вирусы не любят: мясо, курицу, рыбу. В постное время в этом отношении полезны растительные продукты с высоким содержанием белка (бобовые — фасоль, горох). Вирусы также не переносят, когда «хозяин» кушает железосодержащую пищу (мясо, гречку, гранаты и прочее).

Используйте пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезное». Вот примерный рацион «вкусных и полезных привычек»:

• Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Я же говорила вам, что пример родителей – заразителен. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция!

• Приучите ребенка к чесноку. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.

• Детям нравится носить на шее «здоровые амулеты». Вот и положите в пластмассовый кокон от киндер сюрприза дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе ребенка поставить раздавленный чеснок в блюдце.

• Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде.

Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость, и работоспособность в детском саду. Почему? Потому что сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.

**4.** Знаете ли вы, что одной из возможных причин простуды в осенний период является **несоответствие одежды** ребенка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко.

Чтобы ваш ребенок избежал простуды, исключите возможные причины.

Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

***Основные требования к одежде ребенка:***

1. Хорошая обувь в соответствии с погодой - это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые.

2. Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле.

3. Уделите особое внимание рукам, ногам, голове и пояснице.

**5. Гигиена и чистота** домашнего пространства. Влажная уборка, много света, достаточно сухо, вот основные параметры экологии жилища. Но не жарко, и не слишком сухо. Температура днём +21-23 градуса, ночью +18 градусов. Нужно приучать спать и себя и детей при открытой форточке, сон будет здоровым.

**6. Чаще мыть руки**, инфекции больше всего скапливаются на дверных ручках в местах общего пользования, а каждый человек сотни раз трогает нос, глаза, лицо руками.

Трудно? Нет! Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика. Сочетая все указанные выше советы, вы сможете значительно повысить свои шансы на победу в борьбе с вирусами, а возможно и совсем не заболеть в наступающие холода осени и зимы. Приятной вам профилактики!

**Будьте здоровы!**