**«Профилактика гриппа и ОРЗ»**

Приближается сезон респираторных вирусных инфекций – самые частые заболевания у детей. И родителям очень важно знать симптомы и способы борьбы. Зачастую при данных заболеваниях поражаются в первую очередь дыхательные пути именно по этой причине и называются - респираторными.

Данная вирусная инфекция может являться более трёхсот разновидностей вирусов и бактерий. Самой частой из причин является вирусы гриппы, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Самые частые заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом.

Передачей инфекцией может послужить:

-Воздушно капельный и бытовой бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т. д.)

- Повторное заболевание из-за ослабленного иммунитета после перенесённой болезни.

Данный вирус сохраняет свой вредоносные способности от 2 до 9 часов

Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Симптомы при заболеваниях гриппом:

-Температура тела достигает 39°С - 40°С (в первые 24-36 часов)

-Головная боль которая наблюдается зачастую в лобно-височной части.

- Боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление.

- Сухой кашель сопровождается болью в горле.

- Заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.

Наиболее распространённая опасность перенося заболевания гриппом является – возможные осложнения сердечно сосудистую систему, лёгочные заболевания в редких случаях летальному исходу.

У часто болеющих детей возможное развитие пневмонии.

Родители должны знать данные признаки позволяющие заподозрить пневмонию у реьёнка.

- Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.

Профилактика гриппа и ОРВИ

В период эпидемий необходимо соблюдать меры безопасности такие как:

- Режим отдыха и умственной нагрузки.

- Пребывание на свежем воздухе сон для ребёнка очень важен.

- Сбалансированное питание

- Соблюдение двигательной нагрузки гимнастика после сна.

-Исключить контакт с носителями инфекции.

- Частое мытьё рук перед едой, возращение с прогулки или пользование общими предметами.

-Проветривание помещения проведение влажной уборки, избегать сквозняков.

-Вакцинация наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.

Введение вакцины в организм человека может вызвать заболевание. При помощи выработки организмом антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией.

Возможны и способы борьбы в группе детского сада:

- Кварцевание помещений

-Проветривание в отсутствие детей.

- Влажная уборка

- Соблюдение САНПин норм

- Народные средства в виде лука чеснока.