**«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.