

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10»
Изобильненского муниципального округа Ставропольского края
(МКДОУ «Детский сад №10» ИМОСК)
356140, РФ, Ставропольский край, Изобильненский район, г. Изобильный,
ул. Л. Толстого, 1
Телефон/факс 8 8(86545) 2-76-17; E-mail: izodou10@mail.ru**

**Консультация для родителей 2 младшей группы
«Профилактика гриппа и ОРВИ у детей в ДОУ»
2023-2024 учебный год**

Воспитатель:
Жежеря Н.В.

**г. Изобильный
2024 год**

Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ у детей в ДОУ»

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

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 «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях.

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.

Неспецифические меры профилактики гриппа у детей.

Основной мерой по профилактике гриппа у детей является личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с раннего возраста

Затем не маловажной мерой является проветривание помещения и проводить влажную уборку в нем, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков; Постараться ограничить посещение многолюдных мест (парков, кино театров, магазинов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус быстро распространяется;

Желательно в период эпидемии промывать нос и полоскать горло не реже 2 раз в сутки.

Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни.

Стараться соблюдать режим дня, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

Обязательно делать утреннюю гимнастику, обтирание прохладной водой и не забывать заниматься физкультурой;

А при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату или помещение;

Специфическая профилактика гриппа у детей.

Вакцинация - это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с

инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

Витаминная профилактика гриппа и у детей повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Детям 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.

Итак, Профилактика гриппа 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.