**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад  общеразвивающего вида №57»**

***Рекомендация для родителей***

***«ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»***

 **Подготовила:**

 **воспитатель Николенко Ирина**

 **Рамидиновна**

**Февраль 2025 г.**

В период сезонного подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом родителям особенно важно и нужно соблюдать меры профилактики и наблюдать за состоянием здоровья своего ребенка. Дети дошкольного возраста особенно восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к группе риска по неблагоприятному течению заболевания и развитию осложнений. 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. 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.Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Основные симптомы гриппа:

· озноб, головная боль

· повышение температуры до 38,5 - 40°С.

· боль в мышцах, суставах, общая слабость

· сухой кашель, выделения из носа

· возможны рвота, жидкий стул

· у детей раннего возраста – вялость или беспокойство, отказ от еды

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;

-проводить регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом;

-проводить закаливающие мероприятия (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут);

-ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

-в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки;

-вакцинация – 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).

*Соблюдайте правила борьбы с гриппом и ОРВИ, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа и вирусных инфекционных заболеваний!*

Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей.

        Профилактика простуды и гриппа среди детей.

        В период межсезонья, когда на улице, казалось бы, становиться тепло, природа может сыграть с организмом человека злую шутку. Первыми под ее влияние попадают, конечно же, те, чей иммунитет более слабый. В первую очередь это касается наших детишек. Даже если эпидемия гриппа уже находится не на пике своего обострения, надо оставаться начеку. Риск заразиться вирусным заболеванием, по-прежнему, остается очень велик.

        Обезопасить своего ребенка от простудного или вирусного заболевания мы можем разными способами. В первую очередь организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса. Весной большинство детишек страдает авитаминозом, иммунитет ослаблен, поэтому необходимо пополнить запас витаминов в организме.

        Можно приобрести в аптеке комплекс витаминов и обязательно включить в рацион питания малыша больше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать ребенку противовирусные препараты для профилактики простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.

        Еще один не менее действенный способ уберечь ребенка от гриппа и простуды - вакцинация. Современные импортные вакцины очень качественные и не содержат вредные компоненты. Но делать прививку лучше заранее, так как иммунитет против гриппа формируется только на 2-3неделе после вакцинации. Перед прививкой обязательно проконсультируйтесь с врачом-педиатром, так как, у ребенка может проявится аллергическая реакция.

        С внешней стороны можно защитить ребенка от гриппа также несколькими способами. Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом. Желательно, чтобы у него с собой всегда были влажные бактерицидные салфетки.

        «5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА»:

* Соблюдай правила личной гигиены! Регулярно и тщательно мой руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы, ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды.
* Вырабатывай полезные привычки, они – залог здоровья! Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня − оставаться бодрым весь день.
* Укрепляй свое здоровье! Регулярно занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и не бойся и не ленись закаливаться. Все это укрепит твой организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.
* Профилактика необходима! В случае угрозы эпидемии носи в общественных местах (например, в транспорте) одноразовую респираторную маску, следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят тебя от опасных вирусов.
* Осторожно - грипп! Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску.

 Будьте здоровы!!!