

Консультация для родителей

«Осторожно грипп»

Подготовил

воспитатель МБДОУ д/с № 10

Гриднева И.Е.

Уважаемые родители! В сложившейся на сегодняшний день сложной эпидемической обстановке следует задуматься о своем здоровье, а именно о методах выявления и профилактики гриппа и ОРВИ. ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) - это инфекционные заболевания дыхательных путей, которые вызываются вирусами.

Грипп - одно из многочисленных заболеваний, входящих в группу ОРВИ. Грипп по сравнению с другими ОРВИ характеризуется более тяжелыми симптомами. При этом заболевании чаще наблюдаются осложнения, в том числе опасные для жизни.

Источником инфекции при ОРВИ является человек, переносящий заболевание. Больной выделяет вирусы и представляет опасность для окружающих не только в острый период, но и в течение недели после исчезновения острых симптомов. Болезнь может протекать в легкой форме, но при этом больные также заразны для окружающих, как и при тяжелой форме.

Профилактика ОРВИ. Для предотвращения ОРВИ используют противоэпидемические мероприятия, неспецифические и специфические методы профилактики.

Противоэпидемические мероприятия и неспецифические методы профилактики действенны для всех видов ОРВИ. Специфический метод — вакцинация проводится только для профилактики гриппа. Вакцин для профилактики ОРВИ, вызванных другими вирусами, не существует.

Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним. Активным людям не встретиться с больными в период эпидемии практически невозможно: многим приходится общаться с большим количеством людей по роду своей деятельности (медицинские работники, педагоги и др.), большая часть городского населения пользуется общественным транспортом, посещает магазины. Если один из членов семьи заболел, предотвратить заражение остальных очень сложно.

Противоэпидемические мероприятия.

Для предупреждения заболевания следует избегать контактов с больными ОРВИ и гриппом. Особенно тщательно следует выполнять все меры

предосторожности в отношении детей: не посещайте с ребенком семьи, где есть больные гриппом;

в осенне-зимний период, при повышении заболеваемости ОРВИ и гриппом, не водите детей в места большого скопления людей;

во время эпидемии старайтесь избегать поездок с детьми в городском транспорте; систематически делайте влажную уборку помещений ; регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульта дистанционного управления; чаще меняйте полотенца.

Неспецифические методы профилактики

Предрасположенность к простудным заболеваниям возникает при ослаблении собственных защитных сил организма. Выполнение простых рекомендаций повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и существенно снижает риск ОРВИ и гриппа у взрослых и детей. Дышите носом: в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается; дыхание носом обеспечивает нормальное снабжение организма кислородом. Ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем

Регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки и систематически проводите закаливающие процедуры. Начинать закаливающие процедуры и приступать к занятиям спортом следует на фоне хорошего самочувствия и не в период подъема уровня заболеваемости.

Как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в холодную погоду.

Носите одежду, соответствующую времени года и погодным условиям, избегайте переохлаждения и перегревания.

Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте воздух.

Старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.

Правильно питайтесь: ешьте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты, введите в свой рацион лук, чеснок, клюкву, морковь, лимоны и другие овощи и фрукты, богатые витаминами и фитонцидами. **Принимайте поливитамины.**

Пейте больше жидкости — воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день.

Сохраняйте позитивный жизненный настрой, найдите время для отдыха и развлечений.