Консультация для родителей «Осторожно, ГРИПП»

*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 0РВИ

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, пульты 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.

§ Откажитесь от курения, детей необходимо оберегать от пассивного курения.

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

Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температура, кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.

2. Постоянно мойте руки под проточной тёплой водой с мылом.

3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.

4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.

5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).

С целью профилактики:

- больше гуляйте на свежем воздухе;

- избегайте массовых мероприятий;

- правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);

- употребляйте в пищу чеснок или лук;

- перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью.

Воспитатель:
Хусаинова М.З.