

«С вирусом не дружим!»

*С вирусом не дружим!
Вирус гриппа нам не нужен,
Без него живём — не тужим.
Мы на месте не сидим,
С ним дружить мы не хотим.
Обязательно с утра — На зарядку детвора.
Руки часто очень моем,
На прогулку ходим строем,
Воспитатели в саду Защищают детвору.
Потеплее одевают,
Варежки не забывают,
Снег нам есть не разрешают,
Фрукты-овощи дают,
Если что, к врачу ведут.
Маме все про грипп расскажут,
Консультации покажут.
Все в порядке у ребят,
У ребят у дошколят.*

*Автор стихотворения:
Ксения Хмельницкая*



МБДОУ ЦРР-200
«Детский сад № 200»

Профилактика Гриппа и ОРВ у детей дошкольного возраста



г. Барнаул, 2024

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

-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 быстрой ликвидации вспышки гриппа и вирусных инфекционных заболеваний!

Будьте здоровы!

