

Профилактика гриппа и ОРВИ

Статистика

По данным Всемирной организации, состояние здоровья детей является одной из актуальных проблем во всем мире. В нашей стране грипп вошел в число трех наиболее опасных заболеваний. Всплески числа заболевших обычно носят сезонный характер. Как правило, первыми начинают болеть дети, из общего числа заболевших ОРВИ они составляют 45–60 %.

Как дошкольники заражаются гриппом?

Ваш ребенок может заразиться в результате контакта с уже заболевшим ребенком, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. Заражение может произойти при разговоре и прикосновениях к больным детям, в т.ч. играя с ними в компьютерные игры, обмениваясь карандашами, пользуясь общей посудой и т. д.

Следовательно очень важно не отправлять ребенка в сад раньше, чем он полностью вылечится! Мало того, что он может заразить сверстников и воспитателей, он рискует получить осложнения.

Как понять, что ваш ребенок заболел гриппом?

У гриппа, в отличие от остальных ОРВИ, начало внезапное. Ребенок может жаловаться на головную боль, ломоту, разбитость. У него резко повышается температура. У некоторых детей появляется лихорадка, тошнота. Позднее может присоединиться насморк, кашель. Все эти симптомы хорошо всем вам знакомы. При их появлении следует уложить ребенка в постель, дать ему теплое питье (например, свежесваренный морс или чай) и вызвать на дом врача. До приезда доктора не нужно ребенку давать какие-либо лекарства на свое усмотрение! Исключение могут составить только жаропонижающие, если температура превышает 38,5С. И не нужно возражать, если врач рекомендует ребенку лечение в стационарных условиях.

Вы будете удивлены, но по данным недавних научных исследований, именно компьютерная клавиатура оказалась самым «антисанитарным» предметом в доме, на котором скапливаются патогенные микроорганизмы, вызывающие инфекционные заболевания. Столь же опасными предметами в доме являются телефонные трубки, выключатели и дверные ручки. Известно, что на пластике и металле вирусы сохраняют жизнеспособность до 48 часов, а на стекле – до 10 суток!

Позаботьтесь о том, чтобы эти предметы в вашем доме регулярно протирались каким-либо дезинфицирующим раствором или моющим

средством. Не забывайте обрабатывать им все горизонтальные поверхности в помещении: пол, стол, полки, подоконник. Поручите ребенку выполнять эту несложную работу: помимо того, что это одна из основных мер профилактики гриппа и ОРВИ, уборка приучит ребенка к порядку и дисциплине.

Соблюдение правил личной гигиены – это одна из полезных привычек, которые следует прививать ребенку, чтобы он рос здоровым человеком. Полезными привычками также являются привычка делать утреннюю зарядку и привычка гулять на свежем воздухе хотя бы раз в день. И тут мы вынуждены опять возвратиться к теме компьютерных игр.

Не менее важный вопрос – это питание ребенка. Не будем лукавить и признаемся, что многие родители позволяют своим детям покупать чипсы и кока-колу, питаться фастфудом в закусочных и пропускать завтраки. Не каждого ребенка можно уговорить есть овощи и фрукты, богатые витаминами, но это необходимо делать, и тут приходится рассчитывать только на сознательность ребенка и родительскую смекалку.

Верный способ обезопасить ребенка от гриппа – ежегодная вакцинация. По официальным данным, в осенне-зимний период вакцины помогают уберечь от гриппа в 70-100 % случаев. Массовая вакцинация является специфической профилактикой, которой медики настойчиво советуют всем ни в коем случае не пренебрегать. Если вы не хотите делать прививки в общем порядке или настроены против них, то проконсультируйтесь у врача по вопросу возникающего риска для здоровья вашего ребенка и способах неспецифической профилактики. Важно помнить, что вакцинация противопоказана детям с иммунодефицитами. Вакцинацию также нельзя проводить тем, у кого есть аллергия к некоторым компонентам вакцины, и тем, у кого наблюдаются острые заболевания или высокая температура.

В нашей группе этой зимой будут размещены информационные материалы для детей по теме профилактики гриппа, будут проводиться специальные уроки здоровья. Мы сегодня с вами убедились, какое колоссальное значение имеет личная гигиена и гигиена помещений в профилактике заболеваний; как важно в случае собственной болезни вовремя оградить окружающих от инфекции путем ношения маски или выхода на больничный.

Заключение

(Стихотворение Аннет Кулешова «Детская болезнь»)

*За окном осенние разливы,
Все стекло в темнеющей реке.*

*У меня малыш с глазами сливы
Плачет на кроватке, в уголке.*

*То лежит, царапает подушку,
То мой палец схватит кулачком.
Теребит свои больные ушки
И в белье зароется ничком.*

*Под глазами мокрые полоски,
Боже мой! Да если б я могла,
Я бы все несчастья и слезки
У тебя себе отобрала!*

«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!** Если ты почувствовал себя плохо – тебя знобит, болит голова, сразу скажи родителям. До прихода врача соблюдай постельный режим, а в дальнейшем строго следуй его указаниям. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску.

По данным ВОЗ, уровень здоровья человека на 50 % зависит от его образа жизни, остальные 50% составляют экология, социальное положение, климат и множество других факторов. И все-таки половина ответственности за собственное здоровье лежит на самом человеке! Поэтому сегодня мы с вами говорим о формировании ответственного отношения к своему здоровью в каждой семье, формировании здорового образа жизни, который делает человека благополучным и успешным.

*Я желаю вам и вашим детям оставаться здоровыми и счастливыми!
Помните: проявляя заботу о собственном ребенке, вы заботитесь о*

будущем нашей страны, которое будет строить подрастающее поколение!