

## Консультация для родителей на тему:

### «Осторожно, грипп»

*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, 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).

6. 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.

*Источники:* <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/09/19/konsultatsiya-dlya-roditeley-ostorozhno-gripp>