государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №1 «Образовательный центр» имени 21 армии Вооруженных сил СССР п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

**«Профилактика ОРВИ и гриппа»**

**(консультация для педагогов)**

Старшая м/сестра

Герасимчук Галина Геннадьевна

п.г.т. Стройкерамика

**Консультация для педагогов**

**Профилактика ОРВИ и гриппа.**

Профилактика гриппа и ОРВИ в группе включает в себя меры по предотвращению распространения вирусов и укреплению иммунитета дошкольников. В группе ежедневно проводится ряд профилактических мер, помогающих защитить воспитанников от простудных заболеваний. Чтобы пресечь распространение различных заболеваний во время утреннего приема детей в группе проводится утренний фильтр (медосмотр).

Воспитатель перед началом дня осматривает каждого ребенка. «Утренний фильтр» проводится в присутствии родителей. Данные о состоянии ребенка заносятся в специальный журнал.

Одно из обязательных условий - это соблюдение чистоты и гигиены, поэтому помощник воспитателя ежедневно проводит влажную уборку и проветривание в группе и приемной. Без закаливания и физической активности профилактика не даст желаемого результата. Перед сном и после дети проходят по «дорожке здоровья» (массажным коврикам). Также ребятам очень нравится самомассаж, сопровождающийся художественным словом.

Особенно укрепляют детские организмы ежедневные прогулки и физические нагрузки, которые сопровождают детей на протяжении всего дня, это и утренняя гимнастика, и физминутки, и спортивные упражнения, и подвижные игры.

Нельзя не сказать и о правильном рационе питания, ведь дети получают норму витаминов «С» и «А» за счет следующих продуктов, включенных в ежедневный рацион: капуста, морковь, фрукты и соки. С детьми проводятся беседы о необходимости мытья рук, о таких вредных привычках, как прикасание руками к лицу, засовывание пальцев и прочих предметов в рот.

Для профилактики ОРВИ применяется кварцевание группы.

Систематическое выполнение всех мер, предупреждающих развитие простудных заболеваний, является мощным стимулом для детей не болеть и более ответственно относиться к своему здоровью.

Грипп — это заболевание инфекционное, заболеть которым может любой человек. Вирус является возбудителем гриппа, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Каждый человек должен проводить профилактику от гриппа, особенно в период эпидемий.

При опасных разновидностях гриппа необходимо:

• соблюдать режим дня, не переутомляться, больше гулять на свежем воздухе, полноценно спать и питаться;

• делать утреннюю гимнастику, занимать на дорожке здоровья, заниматься физической культурой,

• тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами;

• часто делать проветривание помещения и проводить влажную уборку,

• ограничить посещение многолюдных мест (магазинов, театров, кино) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.

Вакцинация стимулирует иммунную систему, вырабатывая защитные антитела для борьбы с инфекцией, введение в организм вакцины не может вызвать заболевание. Ученые доказали, что вакцина является безопасной и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Так же учеными было доказано, что заболеваемость гриппом снижается в среднем в 2 раза, у людей сделавших вакцинацию

Прививка от гриппа рекомендуется всем группам населения, но особенно детям, беременным женщинам, работникам сферы обслуживания, врачам, воспитателям, учителям, студентам, работникам транспорта.

ВАЖНО! Делать прививку следует только в медицинском учреждении специально обученным персоналом, но сначала должен быть осмотр доктора. Вакцинация должна проводиться заранее до начала роста заболеваемости.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

Очень важно запомнить, что нельзя заниматься самолечением при гриппе, особенно детям и лицам пожилого возраста. Из–за самолечения гриппа могут быть сильные осложнения. Только доктор может правильно поставить диагноз и назначь лечение. При появлении симптомов, нужно вызывать врача. Выбор и назначение лечащего доктора медикаментозных препаратов зависят также от признаков и тяжести заболевания.