

Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ

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

Воспитатели перед началом дня осматривают каждого ребенка. Медосмотр проводится в присутствии родителей.

Одно из обязательных условий - это соблюдение чистоты и гигиены, поэтому младший воспитатель 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. Для профилактики ОРЗ применяется точечный массаж. Точечный массаж – одно из самых уникальных средств укрепления здоровья, лечения не только простудных заболеваний, но и многих других. Точечный массаж улучшает работу иммунной системы, помогает предотвратить многие заболевания, а его регулярное применение значительно повышает качество жизни.

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. Чтобы повысить защитные силы организма, дети приносят из дома «Зеленые лекарства»: это лук и чеснок. Эти средства мелко нарезаются и расставляются в группе, для борьбы с микробами. Дети, даже вдыхая чеснок и лук, повышают иммунитет. Дети носят "медальоны" с чесноком (*сделаны из коробочек "Киндер сюрприза"*). Много желающих употребить эти «зеленые лекарства» с первым блюдом. 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 прикосновение руками к лицу, засовывание пальцев и прочих предметов в рот.

В период эпидемии гриппа в нашем саду основной сюжетно - ролевой игрой была "На приеме у доктора". Для профилактики ОРЗ 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.

Консультация «Осторожно грипп»

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, таких, как свиной грипп необходимо:

- соблюдать режим дня, не переутомляться, больше гулять на свежем воздухе, полноценно спать и питаться;
- делать утреннюю гимнастику, заниматься 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;
- в период эпидемии полоскать горло и промывать носовые ходы рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

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.

Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ.

1. 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 назначить лечение. При появлении симптомов, нужно вызывать врача. Выбор и назначение лечащего доктора медикаментозных препаратов зависят также от признаков и тяжести заболевания.

2. Режим дня для заболевшего человека должен строго соблюдаться. Если тяжелое состояние, то постельный, при улучшении состояния полупостельный и обычный - через один-два дня после спада температуры. Комнатная температура должна быть 20-21С, а во время сна – чуть ниже. В отсутствие больного ребенка в комнате рекомендуется частое проветривание, это облегчает дыхание и уменьшает насморк.

3. Если температура тела не поднимается выше 38°С, то не спешите снижать ее, потому что происходит защитная реакция.

4. В момент болезни рацион питания резко менять нельзя, но следует добавить в меню: легкие супчики, различные бульоны, кушать побольше овощей и фруктов.

5. Также большое значение имеет питьевой режим. Во время болезни человек теряет много жидкости, которая выходит с потом, поэтому он должен много пить, это может быть чай, морсы, травяные отвары, овощные соки

6. Если температура повышается или держится 38°С, то необходимо еще раз вызвать врача.

7. Желательно, что заболевший был изолирован в отдельной комнате.

8. Уборку квартиры следует проводить с дезинфицирующими средствами, обслуживание больного рекомендуется проводить в медицинской повязке.