

Памятка для родителей

«Профилактика гриппа и ОРВИ у детей»



В сезон простудных заболеваний в детском коллективе возрастает опасность заражения вирусными инфекциями. И педагогам детского сада, и родителям воспитанников хочется, чтобы дети болели как можно реже.

Правильно проведенная профилактика значительно снижает заболеваемость

Признаки гриппа и ОРВИ

В группу ОРВИ входят более 300 респираторно-вирусных инфекций: аденовирусы, риновирусы, респираторно- синцитиальные вирусы и др. Хотя большая часть населения называет их простудными заболеваниями, к собственно простуде они не имеют отношения.

Признаки гриппа

- Сильнейшая головная боль, проявляющаяся преимущественно в области лба и висков.

- Мышечная и суставная боль.

- Боль при движении глазами.

- Тошнота и рвота.

- Светобоязнь.

- Понижение артериального давления.

- Сильный сухой кашель и

заложенность носа спустя несколько часов после проявления первых симптомов инфекции.

Грипп опасен своими осложнениями: ларингит, трахеит, пневмония, поражения

нервной системы, сердечнососудистая недостаточность.

Признаки ОРВИ

Температура на уровне субфебрильных значений, спустя несколько дней (в случае присоединения бактериальной инфекции) может подняться до

+38°+39°.

Катаральные явления (осиплость голоса, кашель, насморк).

Понижение или полное отсутствие аппетита.

Вялость, сонливость.

Несвоевременно проведенное лечение ОРВИ может привести к развитию трахеита, бронхита, отита, синусита, ларингита.

И грипп, и ОРВИ передаются бытовым и воздушно-капельным путем. Достаточно, чтобы вирус попал на слизистую оболочку рта или глаза, чтобы произошло внедрение инфекции. В воздухе помещения он сохраняет свое поражающее действие в течение 2-9 часов.

Профилактика гриппа и ОРВИ

В сезон эпидемии нужно ограничивать посещение мест скопления большого количества людей .

Заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку и дезинфекцию.

Чаще проветривать помещения, соблюдать чистоту;

Полноценно питаться, включая в рацион свежие фрукты и овощи;

Не переутомляться, соблюдать режим сна и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе;

За несколько недель или месяцев до сезона эпидемий начинать закаливающие мероприятия, заниматься физкультурой для укрепления иммунитета;

Пользоваться индивидуальными гигиеническими принадлежностями, полотенцами, игрушками, ежедневно их обрабатывания;

Промывать нос, полоскать горло солевым раствором 2-3 раза в сутки, обязательно делать это после прихода домой;

Мыть руки с мылом и дезинфицирующими растворами перед едой, после посещения мест скопления большого количества людей, после ухода за больным гриппом и ОРВИ;

Не трогать и не тереть рот и глаза невымытыми руками;

Продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку.



Подготовила Воспитатель МКДОУ д/с №36 Махалкина Т.С.