**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» С. ПЕТРОВКА**

**КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Утверждаю

Заведующий

­­­­­­­­ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. А. Колесникова

**ЛЕКТОРИЙ «ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИОННЫХ И ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»**

Петровка

**Острые респираторные вирусные инфекции** – наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто "простудные" заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

**Пути передачи инфекции:** воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°С–40°С) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.

# ****Профилактика гриппа и ОРВИ****

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа) необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а также после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования – перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

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

- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки

- Температура воздуха в комнате должна быть не выше +22.

- Также ребёнка на улицу одеваем по погоде. Не кутайте в 33 одёжки, но и не допускайте попадания холодного воздуха под одежду.

- Если за окном дождик, но при этом холодно, не забудьте одеть тёплый носочек в резиновые сапожки.

**Увлажнение и доступ свежего воздуха в квартире (доме)**

В холодное время года особо актуальна тема увлажнения воздуха. Так как различные обогреватели, батареи, как и кондиционер, впрочем, высушивают воздух, а это в свою очередь приводит к сухости слизистой оболочки носоглотки и прямому попаданию микробов внутрь организма.

Поэтому крайне важно увлажнять воздух в квартире: регулярно проветривать помещение, спать с открытой форточкой, делать влажную уборку (при этом избавиться от вещей, активно собирающих пыль) и использовать увлажнитель воздуха. Также рекомендуется промывать носик ребёнка солевым раствором.

**Ароматерапия**

Ароматерапия как известно повышает иммунитет и способна привести организм в норму. Используйте только натуральные эфирные масла без примесей. Подойдут масло сосны, лимона, лаванды, мяты, апельсина, чайного дерева и другие.

**Частые прогулки на улице**

Гулять с малышом на улице нужно как можно чаще. Осень и ранняя весна – не исключение. Пусть это даже будут короткие прогулки по 30-40минут, но пусть за день их будет 2-3. Прохладный воздух и контраст температур оказывают положительное влияние на детский организм. Только при этом, конечно, одевайтесь по погоде.

**Закаливание**

В качестве профилактики простудных заболеваний также можно использовать закаливание. Правда, начинать закаливание нужно намного раньше и стартовать с периода абсолютного здоровья малыша.

Эффект закаливания создаётся благодаря разнице температур. Летом температура воздуха выше температуры воды. А в бассейне наоборот вода имеет более высокую температуру по сравнению с воздухом. Так вода в бассейне +34 градуса для грудничков, для детей постарше – +32, а вот температура воздуха уже +26 градусов, в раздевалке – +23-24 градуса.

Только не начинайте резко процедуру закаливания. Если Вы решили начать закаливаться дома, делайте это постепенно. Например, начните с обливания водой с температурой +36 (температура тела) и через каждые три-четыре дня снижайте температуру воды на 1-2 градуса. Желательно остановиться на пороге 12-13 градусов и далее обливаться именно такой водичкой.

**Витамины и лекарства**

Правильное питание – лучший способ обеспечить витаминам ребёнка. А вот кормить малыша однообразной пищей и компенсировать недостаток витаминов медицинскими витаминными препаратами не стоит.

Вообще старайтесь давать малышу как можно меньше лекарств и никогда не занимайтесь самолечением.  
А из народных методов с целью профилактики простудных заболеваний используйте натуральные компоты из сухофруктов, варенье (всем известна польза малинового варенья), отвары из целебных трав. Помните о витамине С, он крайне важен в качестве профилактики простуды.

Также возьмите на заметку правила для детей и взрослых по профилактике ОРВИ:

* мойте руки с мылом, особенно после высмаркивания, перед едой или перед ее приготовлением;
* старайтесь лишний раз не дотрагиваться руками до глаз, носа и рта;
* чихая и кашляя, прикрывайте рот;
* сморкайтесь в бумажные носовые платки и сразу выкидывайте их;
* старайтесь пользоваться индивидуальной чашкой, стаканами и столовыми приборами;
* избегайте тесного контакта с больными ОРВИ

**Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.**

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца.

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

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

Сезон простуд нам ни по чем! Профилактика простудных заболеваний без применения специальных медикаментов у детей и взрослых – актуальная мера в преддверии зимнего периода. Осенне-зимний сезон приносит с собой частые простуды у детей самого разного возраста. Каждая мама знает, как нелегко бывает справиться с простудой, и насколько сложно переносится детьми ангина или грипп, да и простой насморк никому не доставляет удовольствия.

Что же можно предпринять, чтобы уменьшить риск простудных заболеваний у ребенка и избежать их последствий?  
На самом деле это очень просто, нужно только составить небольшой план профилактических мероприятий для вашего ребенка, а еще лучше включиться в их выполнение всей семьей, и тогда забота о здоровье ребенка так же и вам пойдет на пользу и избавит от сезонных болезней.

Первый пункт нашего плана, который и разработать можно вместе с ребенком, что несомненно привлечет его интерес и заставит не с неохотой, а с радостью его выполнять, итак, первый пункт - совмещаем приятное и развлекательное с полезным. Понятно, что в городской жизни времени и условий для закаливания и пребывания на свежем воздухе немного. Но совсем не сложно пару раз в неделю сделать заказ такси и съездить с ребенком в бассейн.

Плавание - это универсальное закаливание для всех. Даже если у ребенка нет возможности заниматься другими видами спорта, часто бывать на свежем воздухе, достаточно отдыхать, то, поверьте, плавания будет достаточно. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту и нормализует состояние вегето - сосудистой системы ребенка, которая в период активного роста выдерживает высокие нагрузки. Кроме того, для школьников посещение бассейна становится универсальным средством расслабления всех мышц и успокоения нервов.

Второй пункт нашего плана - совмещаем вкусное и полезное. В настоящее время выпускается масса детских медикаментозных и витаминизированных средств, для профилактики простудных заболеваний. Однако, как бы не были они безопасны, все же не каждый захочет пичкать ребенка лекарственными препаратами в целях профилактики простуды. Куда лучше и полезнее включить в меню всей семьи знакомые и очень эффективные, в плане профилактики вирусных заболеваний, продукты.

Если вы заведете правило, ежедневно пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Приучите ребенка к чесноку, который не обязательно есть в чистом виде, а можно просто мелко нарезать свежий чеснок и посыпать его в тарелку с супом, и, кроме того, поставить раздавленный чеснок в блюдце возле кровати ребенка или на столе, где он делает уроки, то эти меры будут ничуть не хуже препаратов из аптеки защищать ребенка от вирусных инфекций и к тому же будут абсолютно безвредны.

И еще, приобретите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде. Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость и работоспособность в школе, так как сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд энергии.

Третий пункт в наш план здоровой зимы – учим ребенка заботится о своем здоровье. Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему как уберечься от вирусных инфекций - можно и нужно. Объясните ребенку, что лучше не целоваться при встречах с друзьями, мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не посещать без лишней необходимости общественные места и по возможности меньше пользоваться общественным транспортом, в саду или школе не пользоваться чужими носовыми платками и посудой.

Четвертое. Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле, потому если это не шапка (некоторые подростки в силу особенностей возраста, как известно, не любят носить зимние головные уборы), то обязательно предусмотрите наличие капюшона в зимней одежде ребенка.

**ПАМЯТКА**  
**для родителей по профилактике**

**ОРВИ и гриппа у детей**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необхо­димо проводить следующие мероприятия:  
 **Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особен­но младшего возраста;  
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;  
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;  
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

**Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.**

**Проведение закаливающих мероприятий**(обливание ног водой **комнатной**температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение не­скольких минут перед кормлением)

**Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний**(с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний)

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**  
**- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)**  
**- Вызвать врача**  
**- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе**