

## **Консультация "Профилактика гриппа в детском саду и дома"**

Профилактика гриппа в детском саду включает меры по предотвращению распространения **вируса** и укреплению иммунитета детей. По статистике, дети болеют гриппом в 5 раз чаще, чем взрослые. Детский иммунитет еще незрелый, поэтому более восприимчив к вирусам. Кроме того, болезнь нередко протекает тяжело. Есть высокий риск развития осложнений со стороны бронхов и легких. Если ребенок ходит в детский сад, риск заболеть гриппом и другими ОРВИ у него повышается в разы. Ведь детский коллектив – это своеобразная микробная среда, которая постоянно обновляется. Так что же делать: не водить малыша в садик в сезон простуд? Но это не всегда возможно и неправильно по многим причинам. Нужна профилактика гриппа и ОРВИ. Поэтому мероприятия по профилактике должны проводиться как непосредственно в детском саду, так и дома. Что поможет избежать распространения заболевания.

### **Что делает персонал детского сада?**

Основное условие в период эпидемии гриппа (и не только) – чистота и гигиена. Заболевший ребенок может принести вирусы в группу еще до того, как у него ярко проявятся симптомы. Вирус будет размножаться в душном помещении, оседать на поверхностях окружающих предметов. Чтобы снизить риск заражения, спальные и игровые комнаты нужно регулярно проветривать, а игрушки, стульчики, столы и рабочие поверхности – мыть или обрабатывать. Комнаты в детском саду проветриваются утром, до прихода детей, а также во время прогулок и перед сном. Температура в помещениях должна быть в пределах 18-20 °С. Ежедневно проводится мытье полов с дезинфицирующими средствами. Если в группу пришел ребенок с признаками ОРВИ, его нельзя принимать в детский сад. Нужно поговорить с родителями и убедить их показать ребёнка врачу. Если ребёнок заболел в течении дня, по возможности необходимо ограничить его общение с другими детьми до прихода родителей. Разумеется, воспитателям и другому персоналу детского сада недопустимо приходить на работу с симптомами ОРВИ. Важная мера профилактики гриппа в детском саду – частое мытье рук. Вирусы попадают на ладошки малышей, а из-за привычки трогать лицо и класть пальцы в рот инфекция быстро проникает в детский организм. Воспитателям и родителям нужно следить, чтобы дети мыли руки чаще, особенно после улицы и перед едой.

Для укрепления иммунитета дети должны ежедневно при любой погоде (кроме сильных морозов) выходить на прогулки, выполнять физические упражнения. Важно, чтобы питание в саду было разнообразным, богатым **витамином С**. На сопротивляемость детского организма инфекциям влияет психологическое состояние ребенка. Детские страхи и стрессы делают его уязвимым к гриппу и простуде. В разгар эпидемии в помещениях детского сада можно расставить блюдца, на которые положить мелко нарезанные лук и чеснок. Считается, что соединения, которые они выделяют,

дезинфицируют верхние дыхательные пути. В период эпидемии гриппа и ОРВИ воспитатель утром, ежедневно осматривает детей и записывает результаты осмотра в "Журнал утреннего фильтра воспитанников". Это помогает вовремя заметить больного ребенка и оградить его от других детей.

К сожалению, у маленьких детей даже первичное вирусное инфицирование (ОРЗ, грипп, ОРВИ) часто осложняется присоединением бактериальной флоры, которую лечат **антибиотиками**.

### **Что должны делать родители?**

Какой бы правильной ни была профилактика гриппа в детском саду, многое в этом вопросе зависит от родителей. Ребенку нужно чаще гулять на свежем воздухе. Его комната должна содержаться в чистоте. Обеспечьте в комнате доступ прохладного свежего воздуха **влажностью** не менее 40-60%. С ранних лет научите ребёнка соблюдать правила личной гигиены. Педиатры советуют родителям закаливать малыша. По крайней мере, он не должен расти в тепличных условиях: пусть бегает босиком и общается со своими сверстниками. Это тренирует его иммунную систему. Не кутайте дошкольника. Ведь дети всегда активные. Если они одеты слишком тепло, то рискуют вспотеть и простудиться. Выбирайте обувь и одежду по сезону. В сезон гриппа желательно менять и стирать одежду ребенка каждый день. После прихода с улицы в сезон простуд можно промывать носоглотку малыша 0,85-1% раствором поваренной соли, смазывать носовые ходы оксолиновой мазью. Возможно, ваш **педиатр** порекомендует ребенку принимать какие-либо витамины. Ну и, конечно, следите за тем, чтобы питание малыша было полноценным. Родителям стоит каждый вечер внимательно следить за поведением и здоровьем ребенка, вечером и утром измерять температуру. Если он стал вялым и капризным, начал покашливать или у него появились другие возможные симптомы гриппа или ОРВИ, нельзя в этот день отводить его в детский сад. Для детей болеть респираторными инфекциями 4-6 раз в год считается нормой. Но благодаря несложным мерам профилактика гриппа и ОРВИ можно избежать закрытия группы детского сада на карантин.