

# Памятка для родителей. Профилактика гриппа и ОРВИ

**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°C–40°C) 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, хрипящее дыхание, учащенное дыхание, вздутие 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 так же 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

### **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.

## **Меры профилактики заболеваемости в детском саду.**

Ребенок идет в детский сад здоровым, а возвращается – больным? Тщательное лечение, полное выздоровление, непродолжительное посещение группы и снова болезнь?

Для многих родителей актуален вопрос - существуют ли эффективные методы профилактики болезней в детских садах? Профилактика простудных и вирусных заболеваний – это комплекс мер предосторожности, позволяющих ребенку избежать частых болезней в процессе посещения детского сада. Многие в вопросе профилактики ОРВИ в детском саду зависят от администрации дошкольного учреждения. Так, чистота и регулярное проветривание помещений, медицинские осмотры детей и контроль состояния их здоровья и самочувствия, мытье рук и детская гигиена, организация правильного питания, прогулок, физических упражнений – обязанности персонала детского сада, направленные на профилактику вирусных заболеваний. Еще более важную роль в процессе профилактики гриппа в детском саду выполняют родители. Прежде всего, действия родителей должны быть направлены на укрепление иммунитета ребенка. Процедуры закаливания, прогулки на свежем воздухе, активный образ жизни, здоровое питание, личная гигиена – эти простые, но очень полезные привычки помогут защитить ребенка от частых простуд и инфекций. Не стоит забывать о неспецифической профилактике болезней в детских садах: приеме лекарственных средств, направленных на повышение защитных сил иммунитета и растительных адаптогенов.

Внимательно следить за состоянием здоровья и самочувствием ребенка, измерять температуру и наблюдать за симптомами развития болезни (кашлем, насморком, вялостью и капризностью), своевременно показывать ребенка детскому врачу – способ быстрого выявления и эффективного лечения простудных и вирусных заболеваний у ребенка.

## **Консультация для родителей средней группы:**

### **« Ваш ребенок. 4 – 5 лет ».**

Теперь кругозор ребенка расширяется не только в ходе практических наблюдений и экспериментирования, которые доминировали в младшем дошкольном возрасте, но и через рассказ.

Уделяйте достаточно времени познавательным беседам с детьми. Начинайте читать им не только художественную, но и познавательную литературу.

Благодаря вашим рассказам, просмотру познавательных телепередач, видеofilьмов ребенок отрывается от мира "здесь и сейчас". Он активно интересуется животными, которых видел только по телевизору или на картинке, слушает рассказы об океане и о пустыне, о других странах и людях, которые в них живут и т.п. Дети также с удовольствием слушают истории из жизни родителей или других людей.

Четырехлетний ребенок часто задает вопрос: "Почему?". Ему становятся интересны внутренние связи явлений и прежде всего причинно-следственные отношения. Разумеется, его пониманию пока доступны лишь наиболее наглядные и несложные примеры таких зависимостей.

Отвечая на вопрос ребенка, не пускайтесь в пространные и чрезмерно научные объяснения. Постарайтесь сформулировать мысль как можно более лаконично. Иногда достаточно просто рассказать о связи одного явления с другим. Например, на вопрос, откуда взялась молния, достаточно ответить: "Тучи столкнулись друг с другом", - не вводя понятие статического электричества. Но объяснение всегда должно быть правильным с научной точки зрения и содержать достоверную информацию. Дети пробуют выстраивать и первые собственные умозаключения. Например, четырехлетний малыш стоит на диване и поочередно бросает на пол кубик, мячик, медвежонка. Затем сам спрыгивает с дивана и задает вопрос: "Так это что, все будет вниз падать, если его отпустить?".

Внимательно выслушивайте все рассуждения и не торопитесь вносить в них свои коррективы. В этом возрасте важна не правильность вывода, а само стремление малыша рассуждать и думать. Проявляйте уважение к его интеллектуальному труду. Шутки и насмешливый критический тон при обсуждении мыслей ребенка недопустимы.

У некоторых детей негромкая речь "для себя" - так называемое "приборматывание" по ходу деятельности, ярко выраженное в младшем возрасте, еще сохраняется. Она помогает малышу организовать и спланировать свою деятельность. Не следует запрещать детям негромко проговаривать свои действия в ходе работы.

Наряду с интересом к реальным причинным связям явлений ребенок четырех лет обретает способность воспринимать и воображать себе на основе словесного описания различные миры - например, замок принцессы, саму принцессу и принца, события, волшебников и т.п. Игра в бытовую ситуацию - поход в магазин, посещение доктора, приготовление обеда для семьи - воспроизводит опыт ребенка и задействует его память и репродуктивное, воспроизводящее воображение, в то время как игра в волшебный сюжет требует активной работы продуктивного,

созидающего воображения. Эти два вида игры не заменяют друг друга.

Читайте и рассказывайте детям сказки. Не спешите показывать иллюстрации (особенно низкого художественного качества). Пусть каждый представит себе Красную Шапочку по-своему. Пусть работает воображение детей.

В сказках даны эталонные представления о добре и зле. Такие представления становятся основой формирования у ребенка способности давать оценку собственным поступкам. В сказках должны быть отчетливо выделены хорошие и плохие герои.

Дети этого возраста обожают переодеваться и наряжаться. Предоставьте в их распоряжение как можно больше разнообразной одежды, перчатки, веера, бусы, браслеты и другие предметы, которые можно использовать для игры в "волшебный мир". Некоторые дети с удовольствием представляют себя эстрадными артистами, изображают пение с микрофоном и танцуют. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро и резко утомляется, становится более психически вынослив (что связано и с возрастающей физической выносливостью). В целом четырехлетка - жизнерадостный человек, который преимущественно пребывает в хорошем расположении духа.

Сверстник становится интересен как партнер по играм. Ребенок страдает, если никто не хочет с ним играть. Формирование социального статуса каждого ребенка во многом определяется тем, какие оценки ему дадут воспитатели. Например, дети не хотят играть с девочкой, которую постоянно ругают за то, что она медленно ест, хотя это обстоятельство не имеет отношения к ее возможностям как игрового партнера.

Негативные оценки можно давать только поступкам ребенка, а не ему самому, и только "с глаза на глаз", а не при всех.

Дети играют небольшими группами от двух до пяти человек. Иногда эти группы становятся постоянными по составу. Таким образом появляются первые друзья - те, с кем у ребенка лучше всего налаживается взаимопонимание.

Участие взрослого в играх детей полезно при выполнении следующих условий:

Дети сами приглашают взрослого в игру или добровольно соглашаются на его участие

Сюжет и ход игры, а также роль, которую взрослый будет играть, определяют сами дети.

Характер исполнения роли также определяется детьми: "Ты будешь дочка. Ты не хочешь есть суп. А я тебя буду ругать!". Недопустимо диктовать детям, как и во что они должны играть, навязывать им свои сюжеты. Развивающий потенциал игры заключается именно в том, что это единственная самостоятельная, организуемая детьми деятельность. В своих ролевых играх дети любят строить дом. Давайте им возможность, используя мебель и ткани, создавать домики, укрытия, "пещерки".

Четырехлетние дети обожают путешествия и приключения. Совершайте с ними прогулки за пределы двора и знакомой детской площадки. В теплое время года можно устраивать маленькие походы и "пикники". Расширяйте опыт ребенка за счет посильных экскурсий. Водите его смотреть здания необычной архитектуры, памятники красивые уголки природы. Выходите, если есть возможность, к реке или пруду, наблюдайте жизнь его обитателей. Расширяйте представления детей о труде взрослых. Проводите "экскурсии" на стройку, в магазин, парикмахерскую, в сбербанк, на почту и т.п.

После четырех с половиной лет многие начинают проявлять активный интерес к буквам и цифрам. Не тормозите искусственно процесс развития ребенка, однако не следует ставить задачу как можно скорее научить его читать. Занятия чтением должны согласовываться с темпом запоминания и степенью заинтересованности малыша в таких занятиях.

Недостатки воспитания к этому возрасту оформляются в устойчивые неприятные черты характера. Мягко и неагрессивно корректируйте негативные проявления. Оценивайте поступок ребенка, а не его личность в целом. Если малыш не захотел поделиться конфетами с другом, "пожадничал", он должен сам понять это, но ни в коем случае не обобщайте, не называйте его жадным.