

Безуглова Валерия Владимировна, воспитатель
«Профилактика гриппа и ОРВИ у детей 4-5 лет»

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) - это инфекционные заболевания дыхательных путей, которые вызываются вирусами.

Грипп - одно из многочисленных заболеваний, входящих в группу ОРВИ. Грипп по сравнению с другими ОРВИ характеризуется более тяжелыми симптомами. Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням.

Источником инфекции при ОРВИ является человек, переносящий заболевание. Больной выделяет вирусы и представляет опасность для окружающих не только в острый период, но и в течение недели после исчезновения острых симптомов. Болезнь может протекать в легкой форме, но при этом больные также заразны для окружающих, как и при тяжелой форме.

Основной путь передачи — воздушно-капельный: вместе с каплями слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен также контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем - своих глаз, носа, рта. Восприимчивость всеобщая, но особенно восприимчивы дети

При всех видах ОРВИ наблюдаются следующие симптомы: повышение температуры, снижение аппетита, нарушение сна, боли в мышцах, суставах, головная боль и общая слабость, затруднение носового дыхания, насморк, кашель, боль в горле.

Как уберечь детей от инфицирования? В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторное заболевание:

Безуглова Валерия Владимировна, воспитатель

1. Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

2. Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

3. Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора -два метра.

4. Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.

5. Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах.

Что делать, если заболел ребенок?

1. Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в дошкольное учреждение.

2. Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др)

3. Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.

4. Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.

5. Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.

Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа?

Специфический метод — вакцинация проводится только для профилактики гриппа. Вакцин для профилактики ОРВИ, вызванных другими вирусами, не существует. Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним. Активным людям не встретиться с больными в период эпидемии практически невозможно: многим приходится общаться с большим количеством людей по роду своей деятельности (медицинские работники,

Безуглова Валерия Владимировна, воспитатель педагогов и др.), большая часть городского населения пользуется общественным транспортом, посещает магазины. Если один из членов семьи заболел, предотвратить заражение остальных очень сложно.

Профилактика в период эпидемии гриппа:

1. Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.

2. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективным является средства для обработки рук на основе спирта

3. Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.

4. Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.

5. Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболит.

6. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболит и будет вынужден оставаться дома.

7. В случае заболевания одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.