**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 «Алёнушка»**



**Консультация для родителей**

**Грипп и простудные заболевания**



Подготовила воспитатель Стародубцева Г.П.

**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 детей, 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.**

**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.**

**Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ.**

**Необходимо отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. Лекарственные препараты должен назначить врач. Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.**

**Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры.**

 **Температура в комнате должна быть 20-21ºС,**

**а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.**

**Не спешите снижать температуру, если она**

**не превышает 38°С, так как это своеобразная**

**защитная реакция организма от микробов.**

**Питание не требует особой коррекции.**

 **Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении**

 **состояния аппетит восстановится.**

**Питьевой режим имеет немаловажное значение.**

**Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании,**

**поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары.**

 **Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках,**

**лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.**

**Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях:**

**сохранение температуры выше 38°С**

**в течение двух-трех дней после начала лечения,**

**усиление беспокойства или чрезмерной сонливости,**

 **появление рвоты и нарушения сознания,**

**появление признаков стеноза гортани или пневмонии.**

**Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней,**

**в домашних условиях – в отдельной комнате.**

**Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.**

**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.**

**Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?    Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:**

**- избегать прикосновений к своему рту и носу;**

**-регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);**

**-избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;**

**-по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;**

**- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;**

**-вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность.**

**Что нужно знать об использовании масок? Рекомендации ВОЗ.**

**Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.**

**Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.**

**Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.**

**Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.**

**Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?**

**-Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле: Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в детский сад или места скопления народа.**

**-Отдыхайте и пейте много жидкости.**

**- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;**

**-Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту; -Когда вокруг Вас люди, используйте маску,**

**чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений,**

**при этом важно использовать маску правильно;**

**- Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни**

**и старайтесь избегать контактов с другими людьми;**

**- По возможности, свяжитесь с медицинским работником,**

 **прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить,**

**требуется ли Вам медицинское обследование.**

**Когда следует обращаться за медицинской помощью?**

**Необходимо обращаться за медицинской помощью,**

**если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание,**

**или если высокая температура не спадает**

**в течение более чем 3 дней.**

**Должен ли я идти на работу, в школу, детский сад,**

**если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?**

**НЕТ. Независимо оттого, что у Вас ОРВИ**

**или сезонный грипп,**

**Вам следует оставаться дома и не ходить на работу,**

**в школу и детский сад до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.**

**Могу ли я совершать поездки?**

**Если Вы неважно себя чувствуете или у вас имеются**

**симптомы гриппа или ОРВИ, Вы не должны совершать поездки.**

 **Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния Вашего здоровья, Вам следует обратиться к вашему участковому врачу.**