

## *Консультация для родителей.*

### *Грипп в дошкольном учреждении, что делать?*



По признанию специалистов, детское дошкольное учреждение или школа – это своеобразная вирусно-микробная среда, которая, к тому же, обновляется каждые 2-4 недели. Так что можно с уверенностью сказать, что грипп в детском саду, так или иначе, но появится обязательно.

#### **Профилактика гриппа в детском саду**

Для успешного противостояния различным вирусным инфекциям, простуде или гриппу, которые в детском коллективе не переводятся, организм ребёнка должен иметь слаженно работающий иммунитет.

Кроме того, детские страхи и стрессы также сказываются на плохой сопротивляемости организма атакующим микробам, инфекциям, простуде и гриппу. Педиатры настоятельно советуют родителям уделить пристальное внимание вопросу закаливанию малыша. Но и это не основополагающий фактор, ведь без него также можно обойтись. Достаточно не содержать ребёнка в тепличных условиях, а вместо этого:

- гулять на свежем воздухе утром и вечером;
- содержать комнату малыша в чистоте, делать влажные уборки;
- обеспечить в помещении, где живёт малыш, прохладный, свежий воздух с влажностью не менее 40-60%;

- разрешать бегать босым по полу;
- прививать с самого раннего детства правила гигиены;
- не избегать, а наоборот поощрять общение с детьми.

Разумеется, профилактика гриппа в первую очередь ложится на персонал детского сада, но и от родителей зависит многое. Во-первых, в сезон гриппа старайтесь чаще стирать одежду ребёнка. Иными словами, если раньше вы допускали, чтобы ребенок ходил в садик в одной и той же одежде несколько раз подряд, то теперь желательно менять одежду каждый день и, разумеется, стирать её.

О мытье рук мы и вовсе не говорим, поскольку это даже не совет, а правило, следовать которому должны все. Постарайтесь также объяснить ребёнку, что сейчас нежелательно давать свои игрушки домой поиграть другим детям и, соответственно, самим не брать напрокат игрушки других детей.

Также можно посоветовать внимательнее следить за поведением и здоровьем малыша, каждый вечер и утро измерять температуру. Если заметили, что малыш покашливает, стал более капризным, вялым или проявились иные симптомы заболевания, то в этот день лучше не отводить его в садик, а понаблюдать за ребёнком в течение дня.

От момента внедрения в организм вируса гриппа, до первых проявлений заболевания (инкубационный период) обычно проходит от 1 до 5 дней.

Принято выделять несколько форм гриппа, которые различаются по тяжести протекания заболевания.

1. Легкая форма характеризуется небольшим повышением температуры тела больного, до 38 градусов.
2. При среднетяжелой форме гриппа температура тела пациента превышает 38 градусов, кроме того, болезнь сопровождается классическими признаками: головная боль, слабость, обильное потоотделение, насморк и пр.
3. Тяжелая форма гриппа сопровождается высокой температурой (до 40 градусов и выше). Возможно присоединение таких симптомов, как галлюцинации, судорожные припадки, кровотечения из носа, рвота и пр.
4. Гипертоксическая форма. Смертельно опасное состояние, возможен летальный исход. Особенно это касается людей, относящихся к группе риска: пожилых, детей, пациентов со слабым иммунитетом.



Практические советы, как не заболеть гриппом преследуют одну очень важную цель: заставить человека обратить внимание на болезнь не тогда, когда она уже овладела им. Конечно, любые советы о том, как не заболеть, не являются стопроцентной гарантией того, что человеку не придётся вновь встретиться с гриппом, однако они хотя бы в определённой мере могут защитить от возникновения заболевания и его осложнений.

1. Прививки. Вакцинация является основным профилактическим методом борьбы против различных инфекционных заболеваний, в том числе и от гриппа. Многие люди утверждают, что, несмотря на сделанную прививку, им все равно довелось заболеть гриппом и, якобы, вакцинация ничем помочь им не смогла. Трудно сказать, так ли это на самом деле, в конце концов, практически невозможно угадать, какая именно разновидность вируса гриппа будет распространяться в определяемый период времени. Кроме того, как уже говорилось, многие люди путают симптомы гриппа с проявлениями простуды или ОРЗ, а ведь прививка делается именно от гриппа, а не от этих схожих болезней.

Как бы то ни было, специалисты рекомендуют делать прививку от гриппа всем тем, кто хочет обезопасить себя и своих близких от этого заболевания. Самое оптимальное время для вакцинации против гриппа – осенний период.

2. Использование специальных препаратов. Для того чтобы повысить

иммунитет и заставить организм защищаться от болезней, рекомендуется применять иммуностимуляторы. Самыми полезными из них считаются природные, например, женьшень, элеутерококк, лимонник, эхинацея пурпурная и пр. Их применение наиболее оптимально в осенне-зимний период, когда существует высокая вероятность развития эпидемии гриппа.

3. Меры по общему укреплению организма и повышению его сопротивления болезни. Обычно практические советы по правильному питанию, закаливанию, применению витаминно-минеральных комплексов относят к общим рекомендациям и мерам. Благодаря этим методам повышается сопротивляемость организма различным инфекциям, человек, в целом, становится здоровее и выносливее.

4. Исключение факторов, предрасполагающих к развитию инфекций и снижающих сопротивляемость организма. Очень важно следить за своим самочувствием всегда и везде. Непременнo нужно следить за тем, как мы одеваемся, делать это нужно с учётом погодных условий, необходимо стараться избегать переохлаждения организма.

5. Защита от заражения. Очень важно всячески избегать контакта с вирусом, насколько это возможно. Не стоит появляться в местах большого скопления людей в период эпидемий. Если приходится общаться с больным человеком, желательнo носить защитную повязку.



*Будьте здоровы, берегите себя и своих близких!*