

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 6 «Здоровье» города Ставрополя

КОНСУЛЬТАЦИЯ

«ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) включают большую группу схожих по симптомам заболевания инфекций. Среди этой группы инфекций наиболее тяжело протекает грипп. Заболеваемость **ОРВИ и гриппом** среди детей ежегодно в 4-5 раз выше. Это обусловлено, прежде всего, возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма от респираторных вирусов.

Чем опасен грипп?

Грипп значительно ослабляет защитные силы организма ребенка и понижает его сопротивляемость к другим болезням. Наиболее опасен грипп осложнениями, которые он может вызвать, особенно среди часто болеющих детей.

Среди осложнений, возникающих у детей после гриппа, выделяют:

- Синуситы
- Отиты
- Пневмонии
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания центральной нервной системы

Вам следует немедленно обратиться к педиатру:

- Если у ребенка сохраняется повышенная температура три или четыре дня.
- Если ребенок жалуется на затрудненное дыхание, ушную боль, заложенность носа и тяжесть в голове или на упорный кашель.

Особого внимания и обязательного медицинского наблюдения требуют **маленькие дети, часто и длительно болеющие простудными заболеваниями, а также дети, имеющие хронические заболевания различных органов.**

При возникновении осложнений после гриппа у детей рекомендуется, даже при удовлетворительном состоянии здоровья, госпитализировать их в стационары.

Грипп распространяется очень быстро, особенно среди детей, находящихся в замкнутом пространстве (в школьных классах, кино, театрах, спортивных секциях, детских дошкольных учреждениях).

Источником заражения детей является больной гриппом. Особенно опасными, как источники инфицирования, являются больные легкой формой заболевания гриппом, так как они не изолируются и находятся в коллективе весь период болезни.

Дети заражаются гриппом:

- Вдыхая с воздухом мельчайшие капельки слюны и мокроты, выделяемые больными при кашле и чихании.
- Вирусы гриппа могут передаваться при разговоре, так как выделяемые капельки могут распространяться на расстоянии 2-3 метров от больного. Не следует забывать о рукопожатиях.
- При вступлении в непосредственный контакт с секретами больного человека. Это может происходить, когда дети обмениваются карандашами, играют в компьютерные игры, пользуются общими предметами такими, как, например, вилки или ложки.

Профилактика инфекционных заболеваний
ПАМЯТКА по предупреждению инфекционного заболевания (ОРВИ, гриппа)

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы ОРЗ, гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб.
2. Регулярно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. В период эпидемии носите одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 3 ч.
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:

- Оставайтесь дома и не посещайте места скопления

людей;

— дневное время вызовите на дом врача, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 03;

— сообщите семье и друзьям о вашей болезни;

— соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день.

7. С целью

профилактики:

— больше гуляйте на свежем воздухе;

— правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);

— употребляйте в пищу чеснок и лук.

Профилактика вирусных заболеваний у детей во многом зависит не только от родителей, но и от работников ДОУ. Рассмотрим, какие превентивные меры предпринимает детский сад, чтобы дети болели меньше. Данные статистики неумолимы: маленькие дети заболевают в пять раз чаще взрослых. Причина этого – не до конца сформированная иммунная система: из-за нормальной физиологической слабости она еще не может в полную силу противостоять инфекциям и вирусам. К сожалению, по этой же причине дети в разы чаще подхватывают осложнения в виде бронхита или пневмонии.

В вопросах здоровья, как нигде, актуальна мудрость: предотвратить – лучше, чем бороться.

Причем к профилактике вирусных заболеваний необходимо подходить комплексно и задействовать, как силы семьи, так и ДОУ.

Профилактика заболеваний в ДОУ таких, как грипп и респираторные вирусные инфекции, предусматривает обязательное выполнение следующих условий: соблюдение чистоты и личной гигиены в ДОУ; практика закаливания и активная физическая нагрузка; правильное, полезное питание и сбалансированный рацион; ограничение контакта здоровых детей с заболевшими; получение детьми противовирусной терапии и под контролем врача – иммунномодулирующей; вакцинация воспитанников (один из самых эффективных методов профилактики вирусных заболеваний в ДОУ).

Мероприятия по профилактике вирусных и простудных заболеваний в ДОУ:

Соблюдение личной гигиены и чистоты помещений Соблюдение чистоты и личной гигиены – основа профилактики вирусных и инфекционных заболеваний детей в ДОУ, ведь если соблюдать санитарные нормы и рекомендации, то патогенная флора просто не приживется в дошкольном учреждении. Во-первых, в целях профилактики простудных заболеваний

помещения ДОО регулярно проветриваем. В периоды вспышек эпидемий делаем это, как минимум, три раза в день. Также, что очень важно поддерживаем оптимальную температуру в помещениях (не более 21 градуса), два раза в день моем полы, каждый день моем игрушки для минимизации проникновения вирусов через слюну. Перед каждым приемом пищи напоминаем воспитанникам о необходимости тщательно мыть руки с мылом, а также следить, чтобы дети не тянули грязные руки в рот и не прикасались ими к лицу.

Закаливающие процедуры для профилактики простудных заболеваний в ДОО Для закаливания молодого организма врачи рекомендуют каждый день после обеда гулять с детьми на свежем воздухе, обеспечивать влажный прохладный воздух в помещении, практиковать обтирание детей прохладным полотенцем. После прогулки проверяем одежду воспитанников и, если она мокрая, то обязательно переодеваем (для этого в шкафчиках должен быть сменный комплект белья и верхней одежды).

Физическая нагрузка для профилактики простудных заболеваний в ДОО. Многие врачи настоятельно рекомендуют с самого раннего возраста приучать детей к физической активности, это может быть легкая гимнастика, танцы, занятия в бассейне (при возможности), обычный бег. Не обязательно добиваться, чтобы воспитанники занимались профессиональным спортом. Любые умеренные физические нагрузки укрепят иммунную систему, благодаря чему детский организм будет активнее сопротивляться респираторным заболеваниям.

Рациональное питание в ДОО. Полноценное питание также является залогом предотвращения детских болезней. Для укрепления иммунитета воспитанников соблюдаем следующие рекомендации по питанию: включаем в детский рацион овощи; регулярно кормим детей блюдами из рыбы, мяса, печени; добавляем в меню фрукты, сухофрукты и отвар из них, фруктовые соки, свёклу; исключаем из детского меню жирную, жареную, копченую пищу, сладкие газированные напитки.

Противовирусная терапия и вакцинация Профилактика вирусных заболеваний в ДОО предусматривает обязательное вакцинирование. С помощью этой процедуры организм ребенка вырабатывает иммунитет к штаммам вируса, благодаря чему существенно снижается риск заражения. В случае, если ребенок все-таки заболевает, риск осложнений после прививки самый минимальный.

Ограничение контактирования здоровых детей с больными Одно из главных правил профилактики вирусных заболеваний в ДОО – не допускаем заболевших детей в группу со здоровыми, особенно в периоды вспышек эпидемий. При подозрении на плохое самочувствие по любой причине

ребенка осматривает инструктор по гигиеническому воспитанию и выносит заключение, можно ли ему оставаться в группе или будет безопаснее отправить малыша домой. Более того, если ребенок почувствовал недомогание днем, медсестра изолирует его от других детей до того момента, пока не придут родители. Если меры не были приняты вовремя, единственным решением может стать карантин.

Мероприятия по профилактике инфекционных заболеваний в ДОУ. К острым инфекционным заболеваниям относят краснуху, корь, ветряную оспу, коклюш, скарлатину, свинку, дифтерию, полиомиелит. Профилактика инфекционных заболеваний в ДОУ носит не эпизодический характер, а включает в себя целую систему мероприятий, предупреждающих занесение инфекции в коллектив и ее дальнейшее распространение, и повышающих сопротивляемость детского организма к инфекциям. Принимаем детей в ДОУ по всем правилам. Перед поступлением в ДОУ ребенка должен осмотреть врач, обследовать на бактерионосительство дифтерии и кишечных заболеваний. На основе этих данных доктор выдает соответствующую справку. Помимо этого, родители предоставляют в детский сад заключение санитарно-эпидемиологической службы о том, что в семье никто не болеет инфекционными заболеваниями. Также инструктор по гигиеническому воспитанию в целях профилактики осматривает всех воспитанников после летних каникул в ДОУ. Отдельным пунктом предотвращения попадания инфекции в стены детского сада служит санитарный контроль за приемом сотрудников на работу. Чтобы создать в ДОУ среду, стопроцентно отвечающую стандартам здравоохранения, важно не только вовремя принимать профилактические меры, но и научить сотрудников оказывать экстренную помощь самостоятельно. В этом помогает специальная программа «Правила оказания первой помощи пострадавшим». За 36 часов курса педагоги получают необходимые навыки и соответствующее удостоверение о повышении квалификации.

В норме дошкольники болеют простудными или вирусными заболеваниями один-два раза в год, но совместная работа родителей и сотрудников ДОУ по профилактике детских заболеваний могут свести эти показатели к минимуму.