

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 35»**

**Памятка для родителей. Профилактика гриппа и ОРВИ**

**Подготовила воспитатель: Захарова М.Н.**

**Чебаркуль  
2017 г**

## Памятка для родителей. Профилактика гриппа и ОРВИ

Приближается сезон респираторных вирусных инфекций -

Самые частые заболевания у детей очень важно знать **родителям** о симптомах и способах борьбы. Зачастую при данных заболеваниях поражаются в первую очередь дыхательные пути именно по этой причине и называются - респираторными.

Данная вирусная инфекция может являться более трёхсот разновидностей вирусов и бактерий. Самой частой из причин является вирусы **гриппа, парагриппа**, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Самые частые заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом.

Передачей инфекцией может послужить:

- Воздушно капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т. д.)
- Повторное заболевание из-за ослабленного иммунитета после перенесённой болезни.

Данный вирус сохраняет свои вредоносные способности от 2 до 9 часов

Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Симптомы при заболеваниях **гриппом**:

- Температура тела достигает 39°C - 40°C (*в первые 24-36 часов*)
- Головная боль которая наблюдается зачастую в лобно-височной части.
- Боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление.
- Сухой кашель сопровождается болью в горле.
- Заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.

Наиболее распространённая опасность переноса заболевания **гриппом** является – возможные осложнения сердечно сосудистую систему, лёгочные заболевания в редких случаях летальному исходу.

У часто болеющих детей возможно развитие пневмонии.

**Родители** должны знать данные признаки позволяющие заподозрить пневмонию у ребёнка.

- Температура выше 38 градусов более трех дней, хрипящее 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.

## Профилактика гриппа и ОРВИ

В период эпидемий необходимо соблюдать меры безопасности такие как:

- Режим отдыха и умственной нагрузки.
- Пребывание на свежем воздухе сон для ребёнка очень важен.
- Сбалансированное питание
- Соблюдение двигательной нагрузки гимнастика после сна.
- Исключить контакт с носителями инфекции.
- Частое мытьё рук перед едой, возвращение с прогулки или пользование общими предметами.
- Проветривание помещения проведение влажной уборки, избегать сквозняков.
- Вакцинация наиболее эффективная мера борьбы с **гриппом**.

Введение вакцины в организм человека может вызвать заболевание. При помощи выработки организмом антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией.

Возможны и способы борьбы в группе детского сада:

- Кварцевание помещений
- Проветривание в отсутствие детей.
- Влажная уборка
- Соблюдение САНПин норм
- Народные средства в виде лука чеснока.

Для того чтобы пары лука дети с интересом вдыхали предлагаю вашему вниманию вот такую идею.



Нам понадобится:

Луковица возможно не одна на ваше усмотрение.

Нож

Краски возможно акварель, гуашь, кисть вода.

Вода в миске

Доска для нарезания

Тарелочки для демонстрации готового изделия

Очищенную луковицу и нарезаем на крест не до конца



, далее прodelываем тоже самое продолжаем резать луковицу делая тем самым лепестки, но не до конца головки луковицы.

В заранее заготовленную миску с водой опускаем наш лук лепестками в низ оставляем на 30 минут. По истечению времени достаём и наблюдаем открытую кувшинку лука.



Для того что бы наши детки подходили и с любопытством смотрели разукрашиваем лук акварелью или гуашь затем ставим на тарелочку для демонстрации.



## Построение фигуры из лука.

Для этого нам понадобится:

Лук

Нож

Доска для нарезки

Краски кисть вода



Очищенную луковицу нарезаем на мелкие кубики высыпаем в демонстрационную тарелку и формируем фигуру, затем наносим краску яркий рисунок привлекает внимание детей что вызывает интерес подойти поближе посмотреть.



Детям интересно и любопытно и с удовольствием вдыхая пары лука мы поможем нашим деткам укрепить иммунитет.