

Дорогие друзья!

Вы приобрели платный материал группы «Я - воспитатель»

Этот комплект предназначен только для личного использования. Его запрещено где-либо выкладывать для всеобщего доступа (сайты, группы вк и т. д.), перепродавать и т. д.

Если у вас появились вопросы, вы можете написать нам сюда:  
<https://vk.me/yavosp>

С другими наборами, изготовленными нами, вы можете ознакомиться в следующих источниках:  
Сайт «Я — воспитатель»: <https://yavosp.ru/>

Мы ежедневно создаем новые и качественные материалы для воспитателей и родителей дошкольников. Часть этих материалов предлагается нашим подписчикам совершенно бесплатно. Где их найти?

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях:

Вконтакте: <https://vk.com/yavosp>  
Телеграмм: <https://t.me/yavosp>

Присоединиться к закрытой группе ВК  
и получать авторские материалы  
по подписке:  
<https://vk.com/donut/yavosp>



“Я - воспитатель”



# Профилактика гриппа и ОРВИ



Консультация для родителей

# Внимание, грипп и ОРВИ!

Предсказать когда и насколько серьезно ребенок заболеет гриппом и ОРВИ невозможно. К сожалению, это наиболее частые заболевания у детей, и родителям важно понимать, как им противостоять.

ОРВИ и грипп распространяются воздушно-капельным или бытовым (тактильным) путем, поражают в первую очередь органы дыхания. Разнообразие вирусов и бактерий, способных стать причиной болезни, очень много.

В ближайший эпидемиологический сезон вирусологи выделили 4 вероятных штамма. Разработанные вакцины нацелены на борьбу с ними.





# Вакцинация



Введение вакцины помогает организму выработать защитные антитела, стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией.

Вероятность заболеть гриппом после вакцинации снижается в среднем в 2 раза. Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Помните, для выработки иммунитета, прививку лучше сделать осенью, до начала сезона заболеваний. Для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а у детей иммунитет может формироваться 1-1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа. Вирус каждый год мутирует, а состав вакцины подстраивается под него, изменяется и дорабатывается. Учитывайте, что приобретенный иммунитет не продолжителен.



# Меры профилактики ОРВИ и гриппа



## 1. Закаливание.

Чем организм привычнее к экстремальным условиям, тем лучше он приспособлен к жизни.

Важно вводить закаливание в режим ребенка для профилактики гриппа и ОРВИ. Не бойтесь холода и постепенно уменьшайте количество одежды, которую ребенок носит на прогулке. Это поможет укрепить иммунную систему и сделать его более устойчивым к вирусам.

**2. Правильное питание ребенка.** Питание должно быть богатым витаминами и минералами, которые помогут укрепить его иммунную систему. Включите в рацион свежие фрукты, овощи, ягоды, а также продукты, содержащие витамин С, такие как цитрусовые, киви и клубника.

## 3. Режим дня.

Достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, отсутствие физических и умственных перегрузок поддержат иммунную систему ребенка.





# Меры профилактики ОРВИ и гриппа



4. *Гигиена рук.* Учите ребенка регулярно мыть руки с мылом и водой, особенно после посещения общественных мест.

5. *Регулярное проветривание помещений и увлажнение воздуха.* Проветривание поможет уменьшить концентрацию вирусов в воздухе, а увлажнение сохранит оптимальный уровень влажности.

6. *Неспецифическая профилактика простудных заболеваний* при помощи медицинских препаратов: арбидола, аскорбиновой кислоты, анаферона. Помните, что у вашего ребенка могут быть противопоказания к их использованию. Перед приемом препаратов желательна консультация у педиатра.

7. *Раннее обращение к врачу* предотвратит развитие болезни и уменьшит риск заражения других детей. Следите за состоянием здоровья ребенка и обращайтесь к врачу при первых признаках заболевания.



# Тётя Инфекция

На улице слякоть, на улице холод.  
Сегодня нежданно нагрянула в город  
Гражданка солидной комплекции  
По имени Тётя Инфекция.  
Она целый день наносила визиты.  
Подарками два саквояжа набиты.  
Ведь в гости не хочется даме  
Являться с пустыми руками.  
Дарила Инфекция не шоколадки,  
А кашель и насморк,  
Чуть-чуть лихорадки,  
Немного озноба  
И боль головную.  
Ну, где ещё щедрость  
Найдёте такую?  
Никто тем подаркам,  
Однако, не рад.  
И Тётушку в дом  
Приглашать не хотят.  
Ей очень и очень обидно:  
«И как этим людям не стыдно!  
Они себя с дамой  
Ведут неприлично».  
И дверь перед ней  
Закрывают обычно.

(Е. Ярышевская )

