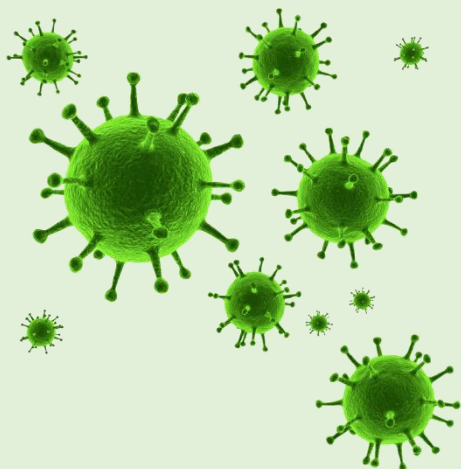


## Консультация для родителей

### «ПРОФИЛАКТИКА ВИРУСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ»



*Подготовила  
воспитатель подготовительной группы  
Капустина В. М.*

В настоящее время усилены меры контроля по профилактике заражения новой коронавирусной инфекцией, симптомы которой зачастую идентичны или очень схожи с симптомами гриппа и ОРВИ. Заболеем ли мы, заболит ли наш ребёнок, как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить их от заражения. Желание любого родителя – уберечь своего ребёнка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа у детей – это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса. Сейчас как раз наступило то время, когда вирусы уже всю хозяйничают, и, чтобы уменьшить рост заболеваемости, необходимо провести вакцинацию против гриппа, которая так важна для коллективного иммунитета и защиты от осложнений.

Острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) великое множество, и грипп – только одна из них, но очень опасная возможными тяжелыми осложнениями.

ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем или через другие контакты, например, общие предметы обихода. Поэтому, как говорилось в старом добром мультфильме, «гриппом все вместе болеют»: если кто-то в семье подхватил инфекцию, вероятность того, что она «переберёт» всех, очень высока.

Профилактика вирусных инфекций эффективна только тогда, когда мы ведем её по двум направлениям: повышаем собственные защитные силы организма (причем круглый год) и стараемся избежать контакта с вирусом во время сезонных эпидемий.

#### **Поддерживаем устойчивость организма:**

- Правильное, полноценное питание. Для сильного иммунитета необходимы белки, углеводы, жиры, витамины; пища должна быть сбалансированной, поменьше сладостей, больше кисломолочных продуктов, сезонных фруктов, овощей и ягод.

- Занятия физкультурой, спортом, прогулки на свежем воздухе.
- Закаливание.
- Правильный отдых и полноценный сон: переутомление - верный путь к болезням.
- Питьевой режим. Вирусы проникают в организм через пересохшие или потрескавшиеся слизистые, поэтому запасы жидкости в организме должны пополняться вовремя, но не сладкими газировками или магазинными соками, а чистой водой, травяными чаями, морсами и т. д.

Чтобы поддерживать слизистые носа и горла достаточно увлажненными, их нужно регулярно промывать водой – простой или с морской солью. Это особенно актуально, потому что период эпидемий у нас в стране приходится на самый разгар отопительного сезона, когда воздух в домах сильно пересушен.

От вируса также можно защититься с помощью прививки.

### **Ограничиваем контакт с вирусом:**

В период эпидемии нужно свести к минимуму пребывание в местах скопления людей. Понятно, что невозможно не ходить на работу, а детей не отправлять в школу и детский сад – это неизбежные риски. Но есть и такие, от которых лучше воздержаться: подождать с походами в игровые комнаты, в торговые центры. В поликлиники ходить только в случае крайней необходимости и т. д.

ОРВИ лучше всего распространяются в сухом, тёплом, неподвижном воздухе. Поэтому необходимо регулярно хорошо проветривать и увлажнять помещение.

Вирусы могут не только носиться в воздухе, но и оседать на руках, лице, предметах обихода: как можно чаще мойте руки и приучите к этому детей. Промывайте нос и горло водой или солевым раствором, это поможет смыть вирусы из носоглотки и увлажнит слизистые.

Чаще делайте влажную уборку, протирайте дезинфицирующими средствами дверные ручки, краны, выключатели, пульты телевизоров и т. д.

Закрывать дома не просто не нужно, но и вредно, особенно детям. Больше гуляйте – во время прогулки на свежем воздухе подхватить вирус почти невозможно.

Если кто-то в семье заболел, защитить остальных поможет медицинская маска, только носить ее должен больной, а не другие домочадцы. Маски одноразовые, их нужно менять каждые 3 часа. После того, как маска надета, важно стараться не касаться её руками. Больной должен пользоваться индивидуальным полотенцем, посудой и т. д.

**Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!**

