Мелентьева Н. Е., Зубрилина В. Л. , воспитатели МБДОУ ДС № 40 «Золотая рыбка». Консультация для родителей «Нам не хочется

болеть. Профилактика ОРВИ»

«Неделю ходим, две на больничном» – именно такую формулировку можно услышать от родителей часто болеющих детей. Давайте попробуем разобраться в причинах такой заболеваемости и найдём варианты решения проблемы. Тем более сейчас, весной начался сезон простудных заболеваний

**ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции)**– это группа заболеваний, передающихся преимущественно воздушно-капельным путем (посредством вдыхания возбудителей заболевания, отсюда и слово «респираторные» в названии – от латинского respiratum «дыхание»). Возбудителями ОРВИ являются вирусы.

 В группу ОРВИ входят более 300респираторно вирусных инфекций: аденовирусы, риновирусы, ремспираторно – синцитиальныевирусы и др. обычно их называют простудой, но это неверное определение.

Признаки ОРВИ • Температура на уровне субфебрильных значений, спустя несколько дней (в случае присоединения бактериальной инфекции) может подняться до +38º+39º. • Катаральные явления (осиплость голоса, кашель, насморк). • Понижение или полное отсутствие аппетита. • Вялость, сонливость. Несвоевременно проведенное лечение ОРВИ может привести к развитию трахеита, бронхита, отита, синусита, ларигита

[**Причины заболеваемости ОРВИ детей**](https://maslo-dishi.ru/articles/chastye-orvi-u-rebenka-v-detskom-sadu-i-shkole-prichiny-i-profilaktika/#section-1)

Для начала нужно вспомнить о путях распространения острых респираторных вирусных инфекций. Их два – воздушно-капельный и контактно-бытовой.

Причина 1: Дети долгое время находятся в одном помещении не всегда соблюдают правила гигиены. Напимер, ребёнок может чихнуть, не прекрывая рот

Причина 2: - иммунитет. У детей он формируется постепенно, на основании встречи с новыми возбудителями инфекции. Только респираторных вирусов известно около 200 видов, а у каждого еще есть свои штаммы. Со временем иммунная система соберет «библиотеку» антител к вирусам и на часть атак научится отвечать очень быстро, не доводя ситуацию до болезни.  Но на это нужно время.

[**Профилактика ОРВИ детском саду**](https://maslo-dishi.ru/articles/chastye-orvi-u-rebenka-v-detskom-sadu-i-shkole-prichiny-i-profilaktika/#section-2)

В дошкольных учреждениях и школе предъявляют жесткие требования к режиму проветривания, частоте влажной уборки, обработке игрушек и поверхностей, с которыми контактируют дети. Также воспитатели не допускают в группу или класс детей с очевидными признаками заболевания. Если все эти правила соблюдать, вероятность заражения снижается. Но и родители должны сами заботиться о том, чтобы сохранить здоровье своего ребенка, когда он находится в детском саду.

Перед выходом из дома можно нанести несколько капель [**масла «Дыши»**](https://maslo-dishi.ru/products/maslo-dyshi/) на верхнюю часть одежды или мягкую игрушку, с которой ребенок ходит в сад. В составе продукта – эфирные масла мяты, эвкалипта, можжевельника, гвоздики. Они обладают антисептическими свойствами, дезинфицируют вдыхаемый ребенком воздух и обеззараживают дыхательные пути, а значит, снижают риск заразиться.

Также важно приучать ребёнка к соблюдению следующих правил:

1. Соблюдение гигиены (тщательное мытьё рук с мылом (например, под считалку или отрывок песни, который длится не менее 30 секунд), не касаться лица, прикрывать рот при кашле или чихании.
2. Необходимость иметь при себе одноразовые салфетки. (Родители должны объяснить, когда и как салфетками пользоваться пользоваться.)
3. Правильное питание. Рацион ребенка должен содержать овощи и фрукты, зелень, кисломолочные продукты. Укрепить иммунитет помогут и детские витаминно-минеральные комплексы, соответствующие возрасту вашего ребенка.
4. Проветривание жилья.
5. Прогулки на свежем возрасте
6. Физическая активность
7. Режим сна. Ребенок должен спать не менее 10 часов

Если ребенок вернулся домой с признаками болезни (насморк, кашель, боль в горле, слабость, повышение температуры), ему необходимо обеспечить покой и обильное питьё (морсы, компоты, теплая вода).  Для облегчения дыхания воспользуйтесь пластырем с эфирными маслами, можно сочетать их применение с промыванием носа. Проконсультируйтесь с врачом и оставьте ребенка дома на несколько дней. Так вы дадите ему возможность быстрее выздороветь и восстановить силы, и не подвергнете опасности других детей.

Помните!

В сезон заболеваемости нужно ограничить посещение мест скопления большого количества людей;

Заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, в котором регулярно проводится влажная уборка и дезинфекция

Библиографический список:

1. <https://perm.medsi.ru/articles/profilaktika-grippa-i-orvi/>

2. <https://gorzdrav.org/blog/mery-profilaktiki-grippa-orvi-i-virusnykh-zabolevanij-uvzroslykh/?utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com>

3. <https://modkb.by/zdorovyj-obraz-zhizni/informatsionnye-materialy/750-profilaktika-grippa-orvi-koronavirusnoj-infektsii>