**Тема недели: «Новый год»**

**Профилактика гриппа и ОРВИ в ДОУ**

Острые респираторные вирусные инфекции наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными.. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

Профилактика гриппа и ОРВИ

В период эпидемий необходимо:

* соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
* делать утреннюю гимнастику и выволнять закаливающие процедуры;
* при заболевании родственников ограничить их контакт с ранее не болевшими людьми;
* тщательно мыть руки перед едой, после транспорта, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший;
* часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, не рекомендуется спать с открытыми окнами во избежание сквозняков;
* ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, парков) и массовых мероприятий, так как из-за скопления людей вирус быстро распространяется;
* в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

**Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.**

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

**Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ**

1. Необходимо отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. Лекарственные препараты должен назначить врач.
2. Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.
3. Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21ºС, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.
4. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°С, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.
5. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.
6. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.
7. Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°С в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.
8. Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.
9. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.