**«Профилактика гриппа»**

Цель:

• Мотивировать **родителей на соблюдение мер профилактики гриппа и ОРВИ в семье**.

• Через **родителей** помочь детям осознать, что за свое здоровье ответственны и ОНИ САМИ, а не воспитатели и **родители**.

Задачи:

• Ознакомить **родителей с основными мерами профилактики** вирусных заболеваний в семьях с детьми школьного возраста;

• Инициировать дискуссию, в ходе которой **родители** поделятся между собой опытом **профилактики гриппа ОРВИ в семьях**.

• Помочь **родителям** осознать личную ответственность за здоровье своих детей.

• Научить **родителей базовым правилам профилактики** и умению вовремя отметить начало болезни у ребенка, принять первые доврачебные меры.

Добрый вечер, благодарю всех за то, что нашли время присутствовать на **родительском собрании**. Сегодня мы будем обсуждать очень важную тему: **грипп и ОРВИ у детей**. Полагаю все уже знают, что наступил сезон эпидемий. В связи с этим я хочу поговорить о **профилактики гриппа и ОРВИ в семьях**, в которых есть дети дошкольного и школьного возраста. Состояние здоровья детей является одной из актуальных проблем во всем мире. Всплески числа заболевших обычно носят сезонных характер. Как правило, первыми начинают болеть дети, из общего числа заболевших ОРВИ. Как укрепить здоровье детей и избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас, **родителей**, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными. Есть ли ключи к решению этой задачи?

Медицина давно пришла к выводу: нужна **профилактика для здоровых людей**. Что же это такое?

Давайте решим, что в начале нашей встречи речь пойдёт о закаливании и **профилактике** заболеваний среди наших детей. По результатам нашей посещаемости, мною был сделан вывод, что основном **родителей волнует профилактика гриппа** и простудных заболеваний среди детей.

Заботясь о здоровье детей нельзя забывать о борьбе и **профилактики гриппа**и острых заболеваний путём.

**Профилактика простуды и гриппа среди детей**.

В период межсезонья, когда на улице, казалось бы, становиться тепло, природа может сыграть с организмом человека злую шутку. Первыми под ее влияние попадают, конечно же, те, чей иммунитет более слабый. В первую очередь это касается наших детишек. Даже если эпидемия **гриппа** уже находится не на пике своего обострения, надо оставаться начеку. Риск заразиться вирусным заболеванием, по прежнему, остается очень велик.

Обезопасить своего ребенка от простудного или вирусного заболевания мы можем разными способами. В первую очередь организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса. Весной большинство детишек страдает авитаминозом, иммунитет ослаблен, поэтому необходимо пополнить запас витаминов в организме.

Можно приобрести в аптеке комплекс витаминов и обязательно включить в рацион питания малыша больше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать ребенку противовирусные препараты для **профилактики** простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.

Еще один не менее действенный способ уберечь ребенка от **гриппа** и простуды - вакцинация. Современные импортные вакцины очень качественные и не содержат вредные компоненты. Но делать прививку лучше заранее, так как иммунитет против **гриппа** формируется только на 2-3 неделе после вакцинации. Перед прививкой обязательно проконсультируйтесь с врачом-педиатром, так как, у ребенка может проявится аллергическая реакция.

С внешней стороны можно защитить ребенка от **гриппа** также несколькими способами. Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом. Желательно, чтобы у него с собой всегда были влажные бактерицидные салфетки.

Перед выходом на улицу полость носа смазывайте оксолиновой мазью. В состав этой мази входят компоненты, которые при контакте с вирусом блокируют его и препятствуют проникновению в клетки организма. Оксолиновая мазь препятствует распространению не только простудных вирусов, но еще и вируса герпеса. Также мы используем добавление в еду чеснок, стоит деготь в группе, медальончики с чесноком,

**Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа**

**Уважаемые родители!**

В период сезонного подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом родителям особенно важно и нужно соблюдать меры профилактики и наблюдать за состоянием здоровья своего ребенка.

**Основные симптомы гриппа**

·        озноб, головная боль

·        повышение температуры до 38,5 - 40° С

·        боль, ломота в мышцах, суставах, общая слабость

·        сухой кашель, выделения из носа

·        возможны рвота, жидкий стул

·        у детей раннего возраста – вялость или беспокойство, отказ от еды

**Как уберечь ребенка от заражения**

·        соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться

·        делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой

·        при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату

·        тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты)

·        часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков

·        ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется

·        в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки

**Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика!**

**Если ребенок заболел необходимо**

·        изолировать ребёнка от других членов семьи

·        исключить пребывание в организованном коллективе

·        вызвать врача

Постельный режим либо ограничение подвижности необходимы лишь в периоде острых проявлений заболевания. Температура в помещении должна быть не выше 20°С и на 3-4°С ниже во время сна ребёнка. Питание не должно отличаться от обычного, при отказе ребёнка от еды его кормить насильно не следует, лучше предложить ему любимые блюда. При сохранении обычного полноценного рациона назначение витаминов излишне. Ребёнка надо обильно поить: морсы, соки, сладкий чай хорошо всасываются. При появлении следующих симптомов необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Они указывают, что заболевание принимает более тяжёлую форму:

·        синюшность кожных покровов

·        кашель с примесью крови в мокроте, боль или тяжесть в груди

·        спутанность сознания, возбуждение, судороги

·        уменьшение мочеотделения

·        учащенное или затрудненное дыхание

·        сохранение температуры и других симптомов гриппа более 3-х дней