

## *Профилактика ОРВИ и гриппа в детском саду*

Для детского сада характерно время проведение в коллективе и совершение всех действий вместе, что и провоцирует массовый характер заболеваемости посетителей детского сада. Для укрепления иммунитета ребенка в детском саду необходимо соблюдать ряд рекомендаций: Создание хорошего настроения и бодрого духа, уверенность в готовности малыша к посещению заведения. Процедура обработки по приходу с детского сада. В качестве профилактических мер возможно смазывание пазух нос оксолиновой мазью, либо промывание носоглотки 1% солевым раствором. Соблюдение гигиены. Содержание в чистоте помещений, где находятся дети. Периодическое проветривание комнат. Закаливание организма и привитие интереса к занятиям спортом. Систематическое пребывание на свежем воздухе. Обеспечение детских садов спортивным инвентарем. Осуществление витаминизации. Включение в рацион детского питания продуктов с витамином С, фруктов.



осуществлению вакцинации. В состав современных вакцин входит не 1, а 3 возбудителя, что направлено на предупреждение заражения при первой и второй волне эпидемии.

## ***Вакцинация против гриппа: особенности, эффективность***

Вопрос противогриппозной вакцинации все еще остается спорным, и имеет как приверженцев, так и противников. Главная направленность данного способа профилактики болезни заключается в формировании особенного иммунитета к конкретному возбудителю за счет внедрения в организм комплекса антигенов (элементов возбудителя). Многие родители боятся прививать детей, опасаясь того, что после прививки ребенок обязательно заболеет гриппом. На самом деле, качество вакцины от гриппа, которое было 10-20 лет назад, существенно отличается от современных инъекций. Раньше при создании вакцин от гриппа использовались так называемые живые, но ослабленные вирусы. При использовании таких вакцин вероятность иметь умеренные симптомы заболевания существенно возрастают. Когда речь идет о современных вакцинах, при их создании используются другие технологии, позволяющие не использовать живой вирус. Инактивированные вакцины включают в себя фрагмент вируса, ответственного за выработку иммунитета. Такие вакцины всего лишь у 10% детей дают местные реакции.

### **Следует быть осведомленными в нескольких особенностях вакцинации:**

1. Выработка иммунитета происходит лишь спустя 10-14 суток по осуществлению вакцинации.
2. В состав современных вакцин входит не 1, а 3 возбудителя, что направлено на предупреждение заражения при первой и второй волне эпидемии.
3. Для достижения необходимого эффекта от вакцинации следует принимать во внимание: особенности собственно вакцины;
  - индивидуальные особенности каждого организма;
  - воздействие внешних факторов.

4. в случае следования всем правилам эффект от вакцинации составляет 75-90%. Ежегодно в содержание вакцин вносятся изменения, что обусловлено способностью гриппа к мутациям.



### ***В медицине выделяют два вида вакцин против гриппа, представленные:***

живыми (в составе – живые вируса, ослабленные);  
инактивированными (в составе – мертвые вирусные микроорганизмы либо их части). Качественные характеристики вакцины определяет ее: Реактогенность (провоцирование побочных эффектов). Иммуногенность (адекватность и достаточность по силе ответа для создания особого иммунитета).

Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

Профилактические меры, которые необходимо выполнять родителям для предупреждения заражения ребенка простудными заболеваниями, представлены: Соблюдением правил гигиены, которые заключаются в: Режиме дня; Избегании переохлаждения, либо перегрева; Регулярном и тщательном мытье рук с мылом; Использовании индивидуальных предметов личной гигиены; Пользовании носовым платком во время кашля либо чихания; Регулярным проветриванием и уборкой в детской комнате и жилом помещении в целом. Закаливанием детского организма. Профилактикой недугов простудного характера при помощи специально предназначенных лекарственных средств.

В случае первых симптомов болезни необходимо:

Ограничить общение заболевшего с иными членами семьи.  
Обратиться за помощью к специалисту. Не отправлять ребенка в школу либо детский сад.



## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ



Используйте маску



Пейте больше жидкости



Одевайтесь теплее



Мойте руки



Избегайте общественных мест



Используйте одноразовые платки



Избегайте объятий и рукопожатий



Ешьте больше фруктов

## СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Общие симптомы:

- лихорадка
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенность носа
- ломота, головная боль
- озноб, мышечные боли.

При гриппе А Н1/Н1:

- одышка, затрудненное дыш или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднения при мочеиспускании.



## СЛЕДУЕТ БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ

- Людям старшего возраста (старше 65 лет),
- Имеющим хронические заболевания (астма, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и др.),
- Беременным женщинам,
- Маленьким детям (особенно до 2 лет)
- Курильщикам.



### **Вместо заключения:**

Лучшей профилактикой против гриппа, как ни крути, на сегодняшний день является вакцинация. Бояться прививки не стоит, так как она содержит в своем составе не живые вирусы, а инактивированные, т.е. фрагменты, которые способны повлиять на иммунитет ребенка. Кроме того, важно регулярно закаливать ребенка, поощрять его занятия спортом, чаще гулять на свежем воздухе и следить за правильностью питания малыша. Тогда никакой грипп или ОРВИ ему не будет страшен.

## Дорогой друг!

Ты уже взрослый, а значит - многое можешь сделать сам!  
Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о благополучии  
и здоровье Вашей семьи!

Попробуй не пустить в двери незванного гостя с иностранной фамилией

## ГРИПП!

При гриппе повышается температура, возникает головная боль,  
боль в суставах и глазах, пропадает аппетит.

Спустя один-два дня появляется насморк и сухой кашель.

**Я НАПОМИНАЮ, ЧТО ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:**

Кто не носит головной убор

Кто ест снег и сосульки

Кто ходит по лужам

Кто не проветривает помещение

Кто хандрит и бездельничает



**Я РЕКОМЕНДУЮ:**

Витамин С, который повысит защитные силы

Есть побольше овощей

Не забывать про чеснок и лук

Закаливание - одна из мер борьбы с гриппом

Пореже общаться с чихающими  
и кашляющими

Носить с собой носовой платок

Быть бодрым

**ПРИШЛА ПОРА ПОПРОСИТЬ**

**У МАМЫ:**

Купить в аптеке твои любимые витамины

Сварить морс из клюквенного, малинового  
брусничного варенья

**Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ**

**ПОДДЕРЖКУ!**

**ТВОЙ ДОКТОР НЕБОЛЕЙКИН**



