**ПРЕСС-РЕЛИЗ "Профилактика ОРВИ и гриппа"**

Профилактика ОРВИ, как одного из видов ЛОР-болезней, состоит из определенного перечня действий, направленных на защиту детей от заражения вирусом. Одним из эффективных способов считается вакцинирование, которое должно проводиться до момента появления эпидемии. Дети хорошо переносят прививки и становятся более устойчивыми к заражению. Как правило, вакцинацию делают осенью. Выполнение такой процедуры в момент пика эпидемии будет не эффективно, так как детскому организму необходимо некоторое время, чтобы выработался иммунитет.

План мероприятий по профилактике гриппа, состоит из следующих пунктов:

* Исключение появления сквозняков и переохлаждений малышей.
* Полноценный отдых и сбалансированное питание.
* Ежедневные прогулки на улице.
* Проведение процедур, закаливающих организм.
* Выполнение утренней зарядки.
* Регулярное мытье рук с мылом.
* Каждодневная уборка и проветривание помещений, где находятся дети.
* Исключение контакта со взрослыми и детьми, которые больны гриппом, ОРВИ и другими инфекционными болезнями.

Приведенные задачи защиты дошкольников от возникновения ЛОР-патологий являются основными, также есть и дополнительные, например, прием витаминов, противовирусных средств и т. д.

Профилактические мероприятия необходимо проводить как в детском саду, так и дома. Для этих целей проводится разъяснительная работа с родителями по правилам проведения профилактики.

Профилактика в ДОУ

Кроха большую часть времени проводит в садике, поэтому сотрудники заведения должны обеспечить полный комплекс мер, которые помогут избежать массового заражения гриппом.

Обязательными являются следующие действия:

1. Гигиена. Появление случаев гриппа и ОРВИ в ДОУ – очень распространенное явление, особенно в период адаптации ребенка, так как детская иммунная система недостаточно сильная. Чтобы сократить частоту заболеваний, в дошкольной образовательной группе должна соблюдаться гигиена и чистота. Каждый день сотрудники детсада должны выполнять влажную уборку всего помещения, а также чистку и, при необходимости, стирку игрушек. При отсутствии чистого воздуха, риск заразиться ОРВИ и гриппом существенно увеличивается, так как увеличивается число бактерий и вирусов. Проветривание выполняется 3 раза в день: с утра (до прихода малышей), во время прогулки и вечером. Температурный показатель в помещении, где играют и спят дети, должен быть не менее 18 градусов, а влажность воздуха – не менее 40-60%. Воспитатели должны следить, чтобы дети мыли руки перед едой.
2. Закаливание и спорт. Малыши должны ежедневно выходить на прогулку. Исключением является только дождливая погода и температура воздуха -20 градусов, такой подход является одним из видов закаливания организма. Могут применяться влажные обтирания. Важно следить, чтобы у малыша была сухая и теплая одежда, чтобы он не переохладился. Каждый день проводится утренняя гимнастика и дополнительные разминки в течение дня.
3. Противовирусная профилактика. В некоторых детских заведениях дают иммуномодулирующие и противовирусные средства, которые способны помочь защитить организм от ОРВИ. Одним из популярных медпрепаратов считается детский Анаферон. Конечно, не каждое учреждение обеспечивает такие мероприятия, поэтому об этом должны позаботиться родители. Еще одним распространенным профилактики болезней является вакцинация. Также важно обеспечить дошкольникам сбалансированное питание, которое должно в полной мере восполнять потребность детского организма в витамине С и А. Первые и вторые блюда рекомендуется готовить с йодосодержащей солью.
4. Ограничение контакта с больными детьми. Этот пункт один из наиболее важных в борьбе с острыми респираторными вирусными инфекциями. В детском учреждении, малыши играют общими игрушками и находятся в одном помещении. Избежать отсутствия контакта невозможно. В такой ситуации поможет ежедневный осмотр детей и измерение температуры. Если малыш чувствует себя плохо, вялый, не активный, а также появились первые симптомы простуды, его нужно сразу изолировать от других детей в группе. Как правило, родителей и врача сразу ставят в известность.

*Подобные меры профилактики должны выполняться и дома, именно такой одновременный подход позволит максимально снизить риск развития ОРЗ и гриппа у*

Помимо профилактических мероприятий, проводимых в детском саду, необходимо обеспечить безопасное пребывание малыша дома. К обязательным условиям защиты малыша от различных ЛОР-патологий относятся:

* Важно гулять с малышом после садика и в выходные дни.
* Содержать комнату ребенка в чистоте.
* В раннем возрасте нужно объяснить крохе о важности гигиены.
* Педиатры рекомендуют закаливать детей практически с самого рождения. Не стоит ограничивать общение с другими малышами. Летом желательно давать возможность бегать босиком, ходить по воде, купаться. Это позволит сформировать защитные функции иммунной системы.
* Важно правильно выбирать одежду. Если она слишком теплая, есть риск того, что ребенок может вспотеть, а затем переохладиться, что приведет к болезни. В период эпидемии нужно менять одежду каждый день.
* После прогулок необходимо промывать нос слабым раствором соли и смазывать носовые ходы оксолиновой мазью. Также врач может назначить комплекс поливитаминов.
* Ребенок должен хорошо питаться не только в садике, но и дома. Необходимо достаточное количество белков, жиров, углеводов, а также витаминов и других полезных веществ.
* Каждый вечер родители должны измерять температуру тела крохи и следить за его состоянием. Если простуда начала повышаться, необходимо сразу обращаться к врачу.
* Если кто-то из членов семьи болеет, малыш должен, по возможности, находиться подальше от заболевшего. Зараженным гриппом и ОРВИ, необходимо носить индивидуальную повязку.
* Укреплению иммунитета ребенка и предупреждению заболеваний помогут и народные средства. Полезным будет отвар из шиповника, содержащий большое количество полезных веществ и витамина С, который укрепляет иммунитет и позволяет организму противостоять вирусам. Полезными будут также малина, смородина, калина и липа. Из этих растений можно делать отвары, компоты и чаи.

По мнению врачей, если ребенок болеет ОРВИ около 4 раз в год, это является нормой. Если соблюдать все меры профилактики, частоту заражения можно уменьшить.

Профилактика гриппа в ДОУ является очень важной мерой, но ее будет недостаточно, если подобные действия не соблюдаются дома. Родители должны позаботиться о том, чтобы их малыш был максимально защищен от инфекции.