

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад “Золотой петушок”

Памятка для родителей

*Как уберечься от гриппа в детском саду.*

Подготовила:  
воспитатель  
Кулеманина Алёна Геннадьевна.

г. Нижняя Тура

## *Как уберечься от гриппа в детском саду.*

Смена погоды, резкое похолодание, большие перепады ночной и дневной температуры у любого человека провоцируют снижение иммунитета. А у тех, у кого защитные функции организма были изначально уменьшены, у детей и людей в возрасте очень велика вероятность развития скрытого или обострения хронического заболевания. Также в подобной ситуации необходимо учитывать возможность развития разного рода инфекций. Среди самых распространенных недугов в этот период — грипп со всеми его штаммами.

Для родителей вопрос как не заболеть гриппом в детском саду любимому отпрыску во время пика всеобщей заболеваемости, становится весьма злободневным, так как детский коллектив, в котором ребята тесно общаются в течение восьми и более часов, является самым благоприятным местом для распространения заболевания. И чтобы максимально обезопасить детей от коварного вируса, все без исключения медики сходятся в одном — при первых проявлениях гриппа у ребенка, или отдельных его симптомов, маленького пациента обязательно надо оставить дома, обеспечить ему постельный режим, обильное питье и непременно вызвать доктора на дом. А в случае повышения температуры тела до 38 градусов и более, незамедлительно вызвать «скорую помощь».

Не смотря на то, что грипп у ребенка может протекать вяло, не стоит расслабляться. Нужно всегда помнить, что он является очень серьезным вирусным заболеванием. И если само заболевание порой принимает легкую форму, то осложнения, которые вирус гриппа может вызвать в детском организме, очень опасны. Такие осложнения по своей природе могут затрагивать все важные системы организма: сердечно-сосудистую, нервную, мочевыводящую и другие. Гораздо лучше, если у ребенка на данный вирус уже есть иммунитет, полученный вследствие вакцинации, или на худой конец ребенок не более чем год назад перенес похожую болезнь.

Распространяется грипп в детском саду невероятно быстро. И причиной этого являются заболевшие дети с невыраженными симптомами, иными словами, у которых заканчивается инкубационный период вируса гриппа, при котором ребенок уже является носителем и распространителем возбудителя заболевания, а внешние проявления ещё отсутствуют. Так же вирус легко подхватить в общественном транспорте, магазине, даже через деньги, которые могут оказаться в маленьких ручках. Нередко сами родители «приносят» заболевание вместе с собой с работы.

***Как же уберечь любимого кроху от столь опасной болезни?***

По статистике ведущих иммунологов страны, **на первом** месте при борьбе с гриппом стоит вакцинация. Но прививки не могут дать 100-процентной гарантии, что заболевания не будет. Дело в том, что их надо делать пациентам заранее, до начала периода массовых эпидемий. И необходимо это для того, чтобы в привитом организме успели выработаться антитела к вирусу. Хотя, следует заметить, что привитые люди тоже могут заразиться гриппом, но течение их болезни проходит более легко и вероятность появления осложнений сведена, практически, к нулю.

**Второй метод** уберечься самим и оградить ребенка от заболевания это укрепление собственной иммунной системы организма. Это можно обеспечить закаливанием, физическими и дыхательными упражнениями, ведением здорового образа жизни, правильным рациональным питанием, дополнительно обогащенным витаминами и микроэлементами.

**Еще один из способов** уберечь ребенка от вируса гриппа – это применение иммуномодуляторов, то есть искусственных препаратов, способных подстегнуть работу защитных функций организма. Но такие препараты необходимо принимать только после консультации с детским врачом.

Не менее важно поддерживать и хорошее расположение духа. Доказано, что стресс и недосыпание угнетают человеческий иммунитет, а хорошее настроение его восстанавливает.

И если в семье царит любовь и взаимопонимание, то никаким болезням не одолеть ни Вас, ни Вашего ребёнка.