**Профилактика простудных заболеваний в детских садах.**

Полноценная профилактика ОРВИ и гриппа у ребенка невозможна без участия родителей. Однако каждый детский сад в нашей стране обязан принимать ряд профилактических мер, защищая своих маленьких воспитанников от простудных заболеваний.

Одно обязательное условие — это соблюдение чистоты и гигиены. Необходимо ежедневно проводить влажную уборку и обработку всех игрушек, а также поверхностей, к которым малыши прикасаются в течение дня. Проветривание помещений проводится минимум трижды в день: утром, до прихода детей, во время прогулок и перед сном. Причем температура в спальных и игровых комнатах не должна превышать 18-20 градусов. Отсутствие свежего воздуха в несколько раз повышает риск простудиться во время эпидемии ОРВИ и гриппа, так как в сухом воздухе остается высокая концентрация бактерий и микроорганизмов. Воспитатели должны следить за тем, как часто дети моют руки с мылом, и отправлять их на эту процедуру после улицы и перед едой. Также желательно, чтобы педагоги напоминали малышам, что нужно избавляться от привычки прикасаться руками к лицу и засовывать пальцы в рот, но все же эта задача по большей части лежит на родителях.

По правилам, малыши в детском саду должны гулять утром и в послеобеденное время в любую погоду, исключая морозы ниже 20 градусов и дожди. Это, пожалуй, главная закаливающая мера, которая проводится в дошкольных учебных заведениях. Воспитатели не могут полностью контролировать, по сезону ли одет каждый ребенок, поскольку «выходную» одежду выбирают родители. Однако педагоги обязаны проверять до и после прогулки, сухая ли у всех одежда, чтобы не было риска переохлаждения. Именно поэтому у каждого малыша в шкафчике должен быть комплект запасного белья. Физические занятия также проводятся ежедневно. Но полноценные уроки — лишь дважды в неделю. А в остальное время это утренняя зарядка и небольшая разминка в течение дня. Конечно, этого недостаточно для активного образа жизни, поэтому дополнительное посещение спортивной секции всегда приветствуется.

Главным методом в дошкольных учреждениях по-прежнему остается специфическая профилактика, то есть сезонная вакцинация от гриппа. Благодаря иммунизации у ребенка вырабатывается иммунитет к штаммам вируса, ввиду чего существенно снижается риск заражения, а в случае заболевания – риск осложнений самый минимальный.

Незаменимой профилактикой служит правильная организация рациона питания. Меню детских садов должно содержать положенную норму белков (мясо-рыбные блюда и яично-творожные изделия), витаминов C и A (овощи, фрукты, соки). Горячие блюда готовятся с использованием йодированной соли.

Один из самых важных пунктов — это как защищают в детском саду ребенка от контактов с носителями инфекции. Воспитатель не имеет право допускать в группу ребенка, проявляющего признаки болезни. Перед приемом в группу ребенка должна осмотреть  медсестра. Если вдруг малыш почувствовал себя плохо в течение дня, медсестра должна изолировать его от других воспитанников, оставив, например, в своем кабинете до прихода родителей. Конечно, родителей сразу же извещают и просят забрать чадо как можно раньше, а не в обычное вечернее время.

Что касается членов семьи, им тоже положено извещать педагогов о том, что их малыш заболел, накануне посещения детского сада. А если ребенок остается дома из-за простуды, то впоследствии его нельзя допускать в группу без справки от педиатра о состоянии здоровья.

**Профилактика острых респираторных заболеваний у детей.**

Острые респираторные заболевания (ОРЗ), известные под названием «простудные заболевания», составляют более половины всех детских болезней.

Большинство ОРЗ вызывается вирусами и называются острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).

Для ОРВИ характерны массовый характер заболеваний и высокая изменчивость вирусов.

Восприимчивость к ОРЗ высокая у детей всех возрастов, включая новорожденных. Особенно часто болеют дети в яслях, детских садах, школах.

Увеличение частоты заболеваемости детей отмечается в холодное время года, в межсезонье и под воздействием стрессовых ситуаций.

Частые повторные заболевания возникают из-за того, что иммунитет после перенесенного ОРЗ вырабатывается только против одного типа вируса, то есть соответствует каждому возбудителю.

**ОРВИ**
**Основные пути передачи ОРВИ**

►**ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЙ.** Вирусные частицы передаются с капельками мокроты и слюны при кашле и чихании;

►**КОНТАКТНЫЙ ПУТЬ.**В высохших каплях слизи, мокроты и слюны осевших на бытовых предметах, вирусные частицы сохраняют активность в течение нескольких дней. Кроме того, вирусы в большом количестве находятся на руках заболевшего.

►**ВОДНЫЙ ПУТЬ.**Такой путь передачи характерен для очень небольшой группы вирусов, вызывающих ОРВИ.

**Профилактические мероприятия по предотвращению заболеваемости**

►►►**Предупреждение инфицирования:**

● по возможности исключите контакт ребенка с больным и потенциальным источником инфекции;

● ограничьте контакты ребенка в сезоны повышения заболеваемости (не посещать места повышенного скопления народа);

● сократите использование городского транспорта для поездок с детьми;

● удлините времени пребывания ребенка на воздухе;

● при первых признаках ОРВИ рекомендуется ношение масок (маску необходимо менять не реже одного раза в 2-4 часа) и частое мытьё рук;

● обеспечьте чистоту и свежесть воздуха в доме: частое и тщательное проветривание, кроме того, влажность воздуха должна быть около 70% (чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе и меньше вероятность заражения);

● ежедневно проводите влажную уборку помещений (в том числе обработка игрушек, мебели, предметов интерьера и т.д.)

● не забывайте мыть руки с мылом после контакта с больным ОРВИ или предметами ухода за ним, после поездки в транспорте или посещения общественных мест.

►►►**Повышение устойчивости организма к инфекции:**

**1) ЗАКАЛИВАНИЕ.**

●**Методы воздушного закаливания просты и удобны.** Необходимо больше времени проводить на свежем воздухе вне зависимости от погоды и времени года.

● **Хождение босиком.** На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма.

●**Солнечные ванны.** Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают). Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах, при чрезмерных дозах возможны ожоги, тепловые и солнечные удары.

●**Закаливание водой:** обтирания, обливания (могут проводиться ежедневно утром или вечером прохладной водой).
Наиболее благоприятно начинать закаливание летом.
Начинайте закаливание только после консультации со специалистом.
Конечно, закаливание не исключает возможности заболевания ОРВИ, но значительно увеличивает сопротивляемость организма инфекции и снижает вероятность развития тяжелых форм ОРВИ и их осложнений.

**2) СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:**соблюдение режима дня, полноценный, достаточный сон, рациональное питание, соответствующее возрасту ребенка (в том числе обязательное употребление свежих фруктов и овощей), прием поливитаминных препаратов по рекомендации врача.