

Памятка для педагогов по профилактике ГРИППА и ОРВИ

По статистике, дети болеют гриппом в 5 раз чаще, чем взрослые. Детский иммунитет еще незрелый, поэтому более восприимчив к вирусам. Кроме того, болезнь нередко протекает тяжело. Есть высокий риск развития осложнений со стороны бронхов и легких. Если ребенок ходит в детский сад, риск заболеть гриппом и другими ОРВИ у него повышается в разы. Ведь детский коллектив – это своеобразная микробная среда, которая постоянно обновляется. Так что же делать: не водить малыша в садик в сезон простуд? Но это не всегда возможно и неправильно по многим причинам. Поэтому нужна профилактика гриппа в детском саду, чтобы избежать распространения заболевания в группах. Мероприятия по профилактике должны проводиться как непосредственно в садике, так и дома.

ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ПЕРСОНАЛ ДЕТСКОГО САДА?

Основное условие в период эпидемии гриппа (и не только) – чистота и гигиена. Заболевший ребенок может принести вирусы в группу еще до того, как у него ярко проявятся симптомы. Вирус будет размножаться в душном помещении, оседать на поверхностях окружающих предметов. Чтобы снизить риск заражения, спальные и игровые комнаты нужно регулярно проветривать, а игрушки, стульчики, столы и рабочие поверхности – мыть или обрабатывать. Комнаты в детском саду проветриваются утром, до прихода детей, а также во время прогулок и перед сном. Температура в помещениях должна быть в пределах 18-20 °С. Ежедневно проводится мытье полов с дезинфицирующими средствами. Если в группу пришел ребенок с признаками ОРВИ, нужно показать его медсестре. По возможности, ограничьте его общение с другими детьми до прихода родителей. Разумеется, воспитателям и другому персоналу садика недопустимо приходить на работу с симптомами ОРВИ. Важная мера профилактики гриппа в детском саду – частое мытье рук. Вирусы попадают на ладошки малышей, а из-за привычки трогать лицо и класть пальцы в рот инфекция быстро проникает в детский организм. Воспитателям и родителям нужно следить, чтобы дети мыли руки чаще, особенно после улицы и перед едой. Для укрепления иммунитета дети должны ежедневно при любой погоде (кроме дней сильных морозов) выходить на прогулки, выполнять физические упражнения. Важно, чтобы питание в саду было разнообразным, богатым витамином С. На сопротивляемость детского организма инфекциям влияет психологическое состояние ребенка. Детские страхи и стрессы делают его уязвимым к гриппу и простуде. В разгар эпидемии в помещениях детсада можно расставить блюдца, на которые положить мелко нарезанные лук и чеснок. Считается, что соединения, которые они выделяют, дезинфицируют верхние дыхательные пути. В период эпидемии гриппа и ОРВИ необходимо, чтобы дети ежедневно проходили медосмотр, перед тем как попадут в группу. Это поможет вовремя заметить больного ребенка и оградить его от других.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Какой бы правильной ни была профилактика гриппа в детском саду, многое в этом вопросе зависит от родителей. Ребенку нужно чаще гулять на свежем воздухе. Его комната должна содержаться в чистоте. Обеспечьте в комнате доступ прохладного свежего воздуха влажностью не менее 40-60%. С ранних лет научите его соблюдать правила личной гигиены. Педиатры советуют родителям закаливать малыша. По крайней мере, он не должен расти в тепличных условиях: пусть бегает босиком и общается со своими сверстниками. Это тренирует его иммунную систему. Не кутайте дошкольника. Ведь дети всегда активные. Если они одеты слишком тепло, что рискуют вспотеть и простудиться. Выбирайте обувь и одежду по сезону. В сезон гриппа желательно менять и стирать одежду ребенка каждый день.

После прихода с улицы в сезон простуд можно промывать носоглотку малыша 0,85-1% раствором поваренной соли, смазывать носовые ходы оксолиновой мазью. Возможно, ваш педиатр порекомендует ребенку принимать какие-либо витамины. Ну и, конечно, следите за тем, чтобы питание малыша было полноценным. Родителям стоит каждый вечер внимательно следить за поведением и здоровьем ребенка, вечером и утром измерять температуру. Если он стал вялым и капризным, начал покашливать или у него появились другие возможные симптомы гриппа или ОРВИ, лучше в этот день не отводить его в садик. Для детей болеть респираторными инфекциями 4-6 раз в год считается нормой. Но благодаря несложным мерам профилактика гриппа в детском саду удастся избежать закрытия групп на карантин. Если ребенок часто болеет, респираторные заболевания у него протекают тяжело и с осложнениями, стоит задуматься о целесообразности водить его в детский сад.

