Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад «Тополёк».

**Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ»**

 Воспитатель старшей группы

 «Ромашки»

 Семёнова Н.И.

 2020 учебный год.

**Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ»**    Дорогие мамы и папы. Запомните самое главное: тактика ваших действий совершенно не зависит от того, как называется вирус. Важно лишь то, что это вирус, что он передается воздушно-капельным путем и что он поражает органы дыхания.

                                               **Профилактика**

 Если ваш ребенок встретился с вирусом, а у него нет в крови защитных антител, то он заболеет. Антитела появятся в одном из двух случаев: либо он переболеет, либо его надо привить.

   Привиться можно только от сезонного гриппа. От свиного вакцины пока нет. Тем не менее иметь защитные антитела к тем трем вирусам, которые входят в состав сезонной вакцины, лучше, чем не иметь вообще никаких.
   1. Есть возможность привиться — прививайтесь, но при том условии, что, во-первых, вы здоровы и, во-вторых, для вакцинации не надо будет сидеть в поликлинике с уже заболевшими. Иначе такое положение делает ваши шансы на адекватную вакцинацию нулевыми.

   2. Никаких лекарств с доказанной профилактической эффективностью не существует. Т.е. никакие таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности. Все, это лекарства с недоказанной эффективностью.Основная польза всех этих лекарств — психотерапия.
   3. Источник вируса — человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Карантин — замечательно! Запрет на массовые сборища — прекрасно! Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет — мудро!
   4. Маска. Обязательно должна быть на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом.
   5. Руки больного — источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватает все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, заражаетесь.
Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь!  Учитесь сами и учите детей кашлять- чихать прикрывая рот платком.
   6. Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся.
Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально.
Оптимальные параметры воздуха в помещении — температура около 20 °С, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Именно начало отопительного сезона стало началом эпидемии! Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.
    7. Состояние слизистых оболочек. В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают — работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета — сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки (из популярных и всем известных — димедрол, супрастин, тавегил).
Увлажняйте слизистые оболочки: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг — тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы — салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т.д. Главное — не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники.