

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ ДОО (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ ВОСПИТАТЕЛЯ)

По данным статистики, каждый взрослый в нашей стране болеет респираторными инфекциями в среднем 2 раза в год. У детей среднего и старшего школьного возраста этот показатель немного выше – от 3 раз в год. Самыми уязвимыми являются малыши детсадовского возраста – ежегодно у них диагностируют ОРВИ и грипп от 6 раз в году. Эти заболевания опасны своими осложнениями, поэтому родители должны знать не только, как правильно лечить ребенка, но и как проводится профилактика гриппа у детей дошкольного возраста.

Поскольку респираторные заболевания – одни из самых распространенных болезней, каждый взрослый должен иметь хотя бы минимальные знания о том, что они собой представляют.

**Грипп** – острая вирусная инфекция (возбудители – вирусы А, В, С), которая поражает верхние дыхательные пути (обычно трахею). Болезнь развивается очень быстро, и, если не предпринимать никаких действий, она может перейти в бронхит или пневмонию (воспаление легких).

При отсутствии адекватного лечения гриппа у детей очень высок риск развития хронических патологий. Гаймориты и тонзиллиты, аллергии, заболевания сердца и сосудов, задержка физического и психомоторного развития – все это может быть следствием гриппа.

Симптомы: головная боль, ломота во всем теле, боль в горле, повышенная температура (до 40<sup>0</sup>С), насморк, кашель.

**ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции), простуда** – инфекционные заболевания, которые могут быть вызваны целым рядом вирусов: риновирус, аденовирус, парагрипп и др. При ОРВИ поражаются верхние дыхательные пути.

Основные симптомы: першение в горле, чихание, заложенный нос, кашель, боль в горле, головная боль, резь в глазах, иногда температура 37–38<sup>0</sup>С.

В отличие от гриппа, ОРВИ развивается медленнее и намного реже приводит к осложнениям (особенно при хорошем иммунитете).

Причина того, что дети болеют гриппом и ОРВИ чаще, чем взрослые в 3-5 раз состоит в том, что у малышей еще не окончательно развит и не «натренирован» иммунитет.

При первых признаках заболевания необходимо показаться врачу, чтобы поставить правильный диагноз и как можно скорее начать грамотное лечение.

*Профилактика гриппа у детей дошкольного возраста – надежный способ уменьшить риск возникновения респираторных заболеваний.*

Чтобы защитить своего кроху от вирусов, некоторые родители пытаются оградить его от лишних контактов (это так называемая экспозиционная профилактика, профилактика от заражения). Это правильная тактика, поскольку инфицирование происходит воздушно-капельным путем. Если вы знаете, что ваши родственники или друзья заболели, необходимо на время отказаться от встреч с ними. Карантин – это также один из методов экспозиционной профилактики.

Но, во-первых, невозможно растить детей в закрытом пространстве – вам все равно придется выходить на прогулку и в магазин, ходить на работу, и там вероятность встречи с больным человеком весьма высока. Во-вторых, «прячась» от вирусов, ребенок не закаляется, его иммунитет не учится бороться с ними, и при выходе «в свет», в частности, в детсад, вероятность заболеть увеличится в разы. Поэтому требуется более активная диспозиционная профилактика гриппа у детей дошкольного возраста.

*Специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ и простуды у детей в детском саду.*

Специалисты различают специфические и неспецифические методы профилактики.

**Неспецифическая профилактика** включает такие всем известные способы защиты от инфекций:

- правильное питание;
- режим дня;
- закаливание;
- создание благоприятных условий (чистые, проветриваемые помещения, отсутствие стрессов и т.д.);
- занятие физкультурой.

Обеспечив своему ребенку здоровый полноценный сон, сбалансированное разнообразное питание (меню с необходимым набором белков, жиров и углеводов, витаминов и микроэлементов), занимаясь с ним физкультурой и закаливанием организма, вы помогаете сформировать и поддерживать крепкий иммунитет. Устойчивая иммунная система сможет отразить многие атаки вирусов, а в случае заболевания быстрее с ними справиться.

Под **специфической профилактикой** подразумевается активная иммунизация (прививки) и использование особых средств, позволяющих укрепить иммунную систему, – иммуномодуляторов.

• Прививки от гриппа (вакцины) позволяют иммунной системе «познакомиться» с потенциальным врагом. При вакцинации в организм вводятся ослабленные или мертвые микроорганизмы-возбудители. Иммунитет изучает их, запоминает и вырабатывает вещества, способные уничтожить возбудителей в случае вторжения. При всех плюсах у вакцин есть и минус – они действуют только на определенные микроорганизмы, причем ограниченное время (многие вакцины нужно проводить ежегодно).

- У иммуномодуляторов, другой способ действия. Это препараты, которые активируют иммунную систему, повышая сопротивляемость организма к разным инфекциям. Когда опасности нет, препарат поддерживает иммунитет, если же в организм проникают вредоносные микроорганизмы, он способствует повышению выработки биологически активных белков, которые увеличивают сопротивляемость организма. Иммуномодуляторы могут помочь и в том случае, если ребенок уже заболел, и в то же время, когда требуется профилактика ОРВИ и простуды у детей в детском саду, например, в период массовых заболеваний.

**Алексеева Ольга Борисовна, воспитатель  
ГБДОУ №9 Пушкинского района Санкт-Петербурга**