



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

В ДЕТСКОМ САДУ

(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

Выполнила: воспитатель
Ким Алёна Валериевна
детский сад «Чебурашка»
город Качканар

1. ЗАКАЛИВАНИЕ, УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА (ЖЕЛАТЕЛЬНО НА УЛИЦЕ)



2. ЧАСТЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА И В ЛЮБУЮ ПОГОДУ



3. Когда собираетесь на улицу, ребенка не надо сильно кутать.



4. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ВЛАЖНОСТИ И ТЕМПЕРАТУРЫ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИЯХ.



5. Влажная уборка помещений при минимальном использовании бытовой химии.



6. ВАКЦИНАЦИЯ



7 фактов, которые должны знать родители

- ❑ **Маленькие дети, пациенты, страдающие астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом, а также люди со слабым иммунитетом и беременные женщины имеют особо высокий риск осложнений после гриппа.**
- ❑ **Детям, которые прививаются от гриппа впервые, возможно, потребуется две дозы вакцины — их нужно уколоть с интервалом в четыре недели. Очень важно, чтобы впервые вакцинируемые получили дозу как можно скорее и завершили вакцинацию до того, как уровень заболеваемости гриппом станет слишком высоким.**
- ❑ **Вы не можете заболеть гриппом от прививки:** вакцины от гриппа сделаны из ослабленных (убитых или разделенных) вирусов. Они не могут вызвать грипп.
- ❑ **Побочные эффекты у вакцины** против гриппа легкие (они просто «ничто» по сравнению с самим гриппом). Наиболее часто отмечаются легкая боль и повышенная чувствительность в месте укола. Примерно у 10–35 % малышей в возрасте до 2 лет бывает лихорадка в течение 24 часов после иммунизации, но у более старших детей и взрослых она встречается очень редко.
- ❑ **Если несмотря на прививку вы все же заболите гриппом, то у вас будет легкая форма болезни.** Известно, что эффективность вакцин против гриппа всего около 60 %. Но в результате недавних исследований было установлено, что у тех, кто привит, может развиваться только легкая форма гриппа — скорее всего, насморк. Те же, кто не привит, наверняка слягут в постель с лихорадкой.
- ❑ **Вакцинация от гриппа может быть сделана одновременно с другими прививками.** Прививка от сезонного гриппа может быть проведена одновременно с другими, но разными иглами и в разные части тела. Важно также отметить, что детям от 6 месяцев до 8 лет, возможно, потребуется ввести две дозы вакцины с интервалом в месяц, чтобы обеспечить полную защиту.

7. ОБРАБОТКА НОСА ОКСОЛИНОВОЙ МАЗЬЮ

Оксолиновая мазь относится к группе противовирусных лекарственных средств относительно небольшого спектра действия. Основной задачей этого средства является предотвращение попадания в человеческий организм штаммов гриппа.

Способ применения

Для комплексного предохранения от простуды, *мы смазываем* оксолиновой мазью слизистую носа два раза в день. Воспитатель наносит небольшое количество мази (со спичечную головку) на мизинчик правой руки ребёнка. Затем этот пальчик «делится» с мизинчиком левой руки. Потом намазанные пальчики отправляются мазать носик, чтобы туда «не залезли» злые микробы. Мы используем элемент игры, детям это нравится. Они спокойно сами себе мажут носы **оксолиновой мазью**, а воспитатели их только активно хвалят.



8. ПРИЕМ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩЕГО ДЕЙСТВИЯ

Наиболее приемлемый в детском саду среди множества таких составов - препарат **Ревит**. Он содержит все необходимые компоненты, включая в себя витамины А, В1, В2, С:

- ▣ Аскорбинка (**вит. С**) отвечает за нормальное течение окислительных и восстановительных процессов, помогает образованию коллагена, от которого зависит состояние и привлекательный вид кожи. Аскорбиновая кислота укрепляет сосудистые стенки, обеспечивает правильный метаболизм.
- ▣ **Витамин А** поддерживает зрение, стабилизируя работу сетчатки. Именно от его наличия в организме зависит цветовое зрение, состояние всех слизистых и кожи. Этот витамин помогает формированию костей, что особенно важно для детей.
- ▣ **В1** (тиамина гидрохлорид) обеспечивает организм энергией, а **В2** (рибофлабин) - кислородом.

Все вместе эти составляющие активно укрепляют неспецифический иммунитет.

Мы принимаем Ревит

1 раз – утром после завтрака.



РАСТИТЕ И НЕ БОЛЕЙТЕ!!!

**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

