

## **Профилактика гриппа и ОРИ у обучающихся.**

Избежать тесного общения в детских организованных коллективах практически невозможно, кроме того многие дети посещают организации дополнительного образования, музыкальные кружки, спортивные секции. Посещая их, ребенок может заболеть острыми респираторными инфекциями (ОРИ), гриппом.

Если ребенок заболел накануне запланированного мероприятия или праздника, следует отказаться от его посещения и обратиться к врачу. Из-за плохого самочувствия сам ребенок не сможет повеселиться, а также может заразить здоровых детей.

Инфекция способна передаваться достаточно быстро при дыхании, разговоре, кашле и чихании, поэтому важно научить детей основным правилам гигиены, которые смогут помочь снизить риск передачи возбудителей острых респираторных инфекций.

Профилактические мероприятия не должны ограничиваться лишь эпидемическим сезоном, их необходимо проводить в течение всего года, так как здоровый образ жизни и соблюдение правил личной гигиены являются залогом крепкого иммунитета и редких простуд. Вот некоторые из них:

- Не прикасаться руками к глазам, носу и рту - вирусы могут находиться на поверхностях от 2 до 8 часов.
- Тщательно и регулярно мыть руки, особенно после чихания или кашля, после возвращения с прогулки, перед едой, после посещения туалета - в течение дня необходимо делать это в среднем 5-6 раз. Но недостаточно просто намочить их и быстро вытереть. Важно тщательно промывать руки с мылом не менее 20-30 секунд; лучше вытирать руки одноразовыми бумажными салфетками. Если нет возможности помыть руки с мылом под проточной водой, то ребёнок должен знать, как пользоваться дезинфицирующими средствами - необходимо полностью покрывать руки раствором и растирать его до полного высыхания. Антисептики обязательно должны иметь в составе 60-80 % спирта. Детям в возрасте до 14 лет стоит обрабатывать руки только под контролем взрослых. Если на коже появились аллергические реакции, следует незамедлительно прекратить пользоваться средством.
- Необходимо научить детей правильно чихать и кашлять в общественных местах, при чихании прикрывать нос и рот и не лучше всего делать это одноразовой салфеткой (ребенку необходимо рассказать, что после использования салфетку необходимо выбросить в мусорное ведро); при использовании носовых платков – необходимо не забывать ежедневно менять использованный платок на чистый. В сумке у ребёнка желательно постоянно иметь упаковку бумажных платочков.
- Использовать медицинские маски в местах, где одновременно находится много людей. Детям от 6 до 11 лет в местах скопления народа они уже необходимы, так как существует высокий риск инфицирования. Взрослые должны контролировать, чтобы ребёнок правильно носил маску и регулярно менял её. Для подростков старше 12 лет действуют те же правила ношения масок, что и для взрослых.
- Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут ребенку оставаться бодрым весь день.
- Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье ребенка и научат организм сопротивляться непогоде и болезням.
- Лучший способ профилактики гриппа - это прививка! Оптимальное время вакцинации против гриппа - с сентября по ноябрь. Вакцинация возможна с 6-месячного возраста, прививка бесплатна. Сегодня вся ответственность по защите детей от инфекций лежит на родителях. Прививая ребенка, вы защищаете его от опасного инфекционного заболевания, отказываясь - рискуете его здоровьем!