

Структурное подразделение «Детский сад Улыбка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.Камышла муниципального района Камышлинский Самарской области

**Консультация для родителей на тему:
«Меры по профилактике ГРИППа и коронавируса»**

Подготовила:
медицинская сестра
Галиуллина Светлана Анатольевна

с. Камышла, 2022 г.

ГРИПП и коронавирусные инфекции находятся на первом месте по числу ежегодно болеющих людей. Вирусы постоянно меняют свою структуру, и новый, измененный, вариант способен поражать человека вновь.

Таким образом, переболевший гриппом имеет хороший иммунитет против конкретного штамма, но этот иммунный барьер не может оградить человека от измененного варианта. Новый штамм легко проникает в организм человека через этот барьер, что приводит вновь к развитию инфекции. Для кого опасен грипп. Особенно тяжело переносят грипп дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, так же, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Как происходит заражение гриппом

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки, если на них есть засохшие капельки инфицированной биологической жидкости больного человека.

Симптомы гриппа

- высокая температура (38-40°C);
- заложенность носа, редкий сухой кашель, першение в ротоглотке, несильная боль в горле;
- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, боли при движении глазных яблок;
- отсутствие аппетита, иногда тошнота и рвота, у детей иногда отмечается также диарея. Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Осложнения гриппа

- пневмония (вероятность летального исхода 40%);
- энцефалиты, менингиты;
- грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода;
- обострение хронических заболеваний.

Что делать, если заболели гриппом

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения для окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим,

включить в рацион фрукты и овощи богатые витаминами, рекомендуется обильное питье.

Антибиотики и грипп

Принимать антибиотики в первые дни заболевания гриппом – большая ошибка. Антибактериальные препараты не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Профилактика гриппа

Самым эффективным способом профилактики является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ. Кроме того, для профилактики гриппа

- часто и тщательно мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны;
- избегайте контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);
- регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку;
- реже посещайте места скопления людей;
- рекомендуется использовать маску в местах скопления людей;
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками;
- придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность;
- в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу.

Как защитить от гриппа детей

Чтобы защитить от гриппа детей в возрасте до 6 месяцев, необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребенком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с младенцем места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

Детей старше 6 месяцев можно прививать от гриппа и, кроме этого, чаще гулять с ребенком на свежем воздухе, воздержаться от посещения мест массового скопления людей.

Будьте здоровы!

Структурное подразделение «Детский сад Улыбка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.Камышла муниципального района Камышлинский Самарской области

Консультация для родителей на тему:
«Закаливание дошкольника»

Подготовила:
медицинская сестра
Галиуллина Светлана Анатольевна

с. Камышла, 2022 г.

Защитные механизмы детского организма до конца не сформированы. Единственный и самый эффективный способ их тренировки – закаливание детей дошкольного возраста. Для достижения максимального результата начинать нужно с раннего возраста.

Что такое закаливание?

Это адаптация организма к холодным воздействиям. Данное определение не раскрывает всей сути понятия. Закаливание детей дошкольного возраста – это система определенных процедур в режиме дня. Своего рода, образ здоровой жизни, который родители закладывают своему ребенку.

Основные принципы закаливания

Чтобы добиться положительного эффекта, необходимо соблюдать следующие схемы:

- регулярность процедур (ежедневные занятия в одно и то же время);
- постепенность процедур (поэтапный переход от более слабых форм закаливания к более сильным);
- чередование общих процедур с местными (невозможно достичь желаемого эффекта, только растирая грудь холодной водой);
- использование для закаливания всего, что предлагает природа (земли, воздуха, солнца, снега, воды);
- комплексность процедур (это не только обливание водой, но и прогулки на свежем воздухе, катание на лыжах, плавание, бег, баня);
- процедуры должны вызывать у ребенка только положительные эмоции.

Общие правила закаливания

- одевать ребенка по погоде, в особо холодные дни – чуть теплее себя;
- укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате;
- ночная температура в помещении для сна должна быть на два-три градуса ниже, чем дневная;
- после сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой;
- ежедневно гулять с ребенком на улице (независимо от погоды);
- в помещении ребенок должен находиться в легкой одежде;
- если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

Как принимать воздушные ванны

Для начала выберите комфортную для ребенка температуру, постепенно снижая ее до разумных пределов. При температуре ниже +17 и выше +26 мероприятия по закаливанию проводить нельзя.

Ребенок не должен просто стоять в холодном помещении – это не закаливание. Когда ребенок выполняет физические упражнения – тогда закаливание работает отлично. Поэтому хорошо сочетать воздушные ванны

с утренней зарядкой, которая совершенно необходима для всех детей. Проветрите помещение, а малыша лучше оставить заниматься в трусиках, маечке и носочках.

Как умываться

После зарядки умываем ребенка сначала теплой водой, а, когда он привыкнет, делаем воду прохладнее. Хорошо для закаливания расширенное умывание – не только кисти и лицо, но и руки до локтей.

Как спать

Закаливание можно проводить и тогда, когда ребенок спит, днем или ночью. Подходящая для закаливания температура во время сна – на 2–3 градуса ниже, чем обычная температура.

Перед сном помещение проветриваем, если на улице не холодно. Следим, чтобы не было сквозняков.

Для детей до 3 лет температура во время сна держим в рамках 21–23 градусов, а для ребят постарше – 20 – 21 градус, а с 5–7 лет — 19–21 градус.

Как одеваться

Большое значение имеет и то, во что ребенок одет дома. При температуре в квартире выше 23 градусов достаточно белья и тонкой хлопчатобумажной одежды, при 18 – 22 градусах – можно надеть колготы и кофточку из плотного хлопка с длинным рукавом. Если стало прохладно, и температура в квартире упала до 16 – 17 градусов, то можно надеть теплую кофточку, колготы и теплые тапочки.

Как ходить

Дайте ребенку побегать с голыми ножками, например, во время выполнения физических упражнений. Или, если у вас на полу есть толстый ковер, разрешайте малышу ходить босиком по нему.

Дети любят кататься зимой на санках с горы. Пусть катаются! Только тащить санки на гору он должен сам. Ребенок должен двигаться, чтобы не замерзнуть. Приучайте малыша к лыжам (с четырех лет можно начинать учить, сначала без палок).

Запомните, дороги родители!Завязывать шарфом рот и нос нельзя. Ребенка надо заставлять дышать носом.

Плавание в открытом водоеме – самая эффективная процедура. Водные летние процедуры необходимо сочетать с солнечными ваннами. Нежную кожу необходимо обработать солнцезащитным средством, а голову укрыть. Лучше всего посадить малыша играть в тени (под зонтом).

Если ребенок болеет, малышу вдвойне нужен свежий воздух. При температуре сидите дома, но если у ребенка нет температуры, то смело идите гулять.

Специальные методики закаливания детей дошкольного возраста применять можно – иммунитету ребенка это пойдет только на пользу. Однако снова требуются время, желание и систематичность.

Одна из самых эффективных специальных методик – контрастное обливание стоп и голеней.

Обтирание прохладной водой тоже не потеряло своей актуальности.

Но не стоит экспериментировать с интенсивным закаливанием. Не надо обливать малыша холодной водой на снегу, заставляя его ходить босиком по снегу.

Закаляйтесь и будьте здоровы!

Структурное подразделение «Детский сад Улыбка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.Камышла муниципального района Камышлинский Самарской области

**Консультация для родителей на тему:
«Острая кишечная инфекции у детей, их профилактика»**

Подготовила:
медицинская сестра
Галиуллина Светлана Анатольевна

с. Камышла, 2023 г.

Острые кишечные инфекционные заболевания являются самыми массовыми заболеваниями детей дошкольного и школьного возраста, особенно в летний период.

Возбудителями кишечных инфекций могут быть: бактерии (сальмонеллез, дизентерия, холера), их токсины (ботулизм), а также вирусы. Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов: бактерии, вирусы и простейшие. Источником инфекции является человек или животное.

Ведущие пути передачи:

- **контактно-бытовой** (через загрязненные предметы обихода, игрушки, соску, грязные руки);
- **пищевой** (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания);
- **водный** (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах).

В организм здорового человека возбудители кишечной инфекции попадают через рот: вместе с пищей, водой или через грязные руки. Например, дизентерия может начаться, если попить воду из-под крана, парное (некипяченое) молоко. Кишечную палочку можно съесть вместе с некачественным кефиром или йогуртом. Возбудители сальмонеллеза попадают к человеку через любые зараженные продукты: куриное мясо и яйца, вареную колбасу, плохо промытые или вымытые грязной водой овощи и зелень.

Из рта микробы попадают в желудок, а затем в кишечник, где начинают усиленно размножаться. Причиной заболевания становятся яды, токсины, которые выделяют микроорганизмы, и повреждения пищеварительного тракта, которые они вызывают. Кишечные инфекции могут протекать как острый гастрит (с рвотой), энтерит (с поносом), гастроэнтерит (и с рвотой, и с поносом), энтероколит (с поражением всего кишечника). После попадания микробов в организм заболевание начинается через 6-48 часов.

Входными воротами и органом-«мишенью» является желудочно-кишечный тракт.

Основные группы симптомов заболевания следующие:

- лихорадка, слабость, снижение аппетита
- диарея, рвота, вздутие живота
- боли в животе

О тяжести заболевания говорят западение глаз, заострение черт лица, западение большого родничка, сухие губы, судороги. Грозным симптомом, говорящим о крайней тяжести заболевания, является отсутствие мочи у ребенка более 6 часов.

Обратите внимание!

При диарее, сопровождающейся болями в животе, признаками интоксикации:

- Не применяйте болеутоляющие препараты — это может сильно затруднить диагностику. Болеутоляющие лекарства могут скрыть проявления хирургических болезней (аппендицита, острого холецистита и других);
- Нельзя применять грелку, т.к. это может усилить воспаление и спровоцировать резкое ухудшение состояния ребёнка;

- Не делайте клизму с горячей водой, особенно при повышении температуры.

- Не давайте ребенку при поносе вяжущих (закрепляющих) средств — имодиум, лопедиум и т.д., в этом случае течение болезни может осложниться, т.к. вместо ускоренного выведения токсинов из организма, вы спровоцируете их накопление.

Итак, чтобы избежать острых кишечных инфекций у детей следует:

- строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно - перед едой и после посещения туалета;

- использовать кипяченую, бутилированную или воду гарантированного качества;

- овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением под проточной водопроводной водой, а для маленьких детей – кипяченой;

- использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);

- не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

- соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся, сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;

- тщательно прожаривать или проваривать продукты, особенно мясо, птицу, яйца и морские продукты;

- скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре 2-6°C;

- не смешивать свежеприготовленную пищу с остатками от предыдущего дня, но если готовая пища остается на другой день, то перед употреблением ее необходимо подвергнуть термической обработке (прокипятить или прожарить).

- не скапливать мусор и пищевые отходы, не допускайте появления мух и тараканов;

- постоянно поддерживать чистоту в жилище и соблюдать правила личной гигиены, не давать маленьким детям некипяченое разливное молоко, сырые яйца, использовать для приготовления пищи только свежие продукты.

Итак, чтобы уберечься от острых кишечных инфекций, достаточно соблюдать следующие несложные правила: пить воду и молоко в кипяченом виде, мыть овощи и фрукты горячей водой, оберегать от мух пищевые продукты, соблюдать правила и сроки хранения пищевых продуктов, мыть руки перед едой и не грызть ногти.

Если, несмотря на все меры предосторожности, все же появляются первые признаки острых кишечных инфекций (тошнота, многократная рвота, понос, схваткообразные боли в животе, боли в области желудка), необходимо сразу обратиться за медицинской помощью. Только врач может правильно назначить лечение и определить необходимые меры профилактики болезни для лиц, контактирующих с больными.

Будьте здоровы!

Структурное подразделение «Детский сад Улыбка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы с.Камышла муниципального района Камышлинский Самарской области

**Консультация для родителей на тему:
«Формирование здорового образа жизни у дошкольников»**

Подготовила:
медицинская сестра
Галиуллина Светлана Анатольевна

с. Камышла, 2023 г.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно до семи лет идёт интенсивное развитие организма. В становление функциональных систем организма закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей знания и практические навыки здорового образа жизни.

Здоровье – это не только отсутствие болезненного состояния, оптимальной работоспособности, эмоционального тонуса, но и фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду, являются формирования у них представлений о здоровье – одной из главных ценностей жизни. Педагоги и родители должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации. Только полезному для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Эти задачи должны решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка. Особое внимание следует уделять следующим **компонентам ЗОЖ**:

- Двигательная деятельность, прогулки.
- Рациональное питание, соблюдение правил гигиены.
- Закаливание. И действительно использование естественных сил природы приводит к тому, что человек делается закалённым, успешно противостоит неблагоприятным факторам внешней среды.

Задачи работы по формированию здорового образа жизни дошкольников: Формировать представления о том, что быть здоровым хорошо, а болеть плохо.

О некоторых признаках здоровья: воспитывать навыки здорового поведения, двигаться, есть побольше овощей и фруктов. Мыть руки, не злиться, не волноваться, быть доброжелательным. Больше бывать на свежем воздухе.

Развивать умение рассказывать о своём здоровье, вырабатывать навыки правильной осанки.

В настоящее время пути и средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье – это отсутствие болезней».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит только от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и

родителей, которым, к сожалению иногда не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников.

Дать представление о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.

Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши ит.д.).

Каждая часть тела выполняет определенные функции.

Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.

Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щеткой, расческой, соблюдать опрятность в одежде, обуви.

Учить тщательно пережевывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом.

Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.

Разъяснять детям важность для здоровья сна, питания гигиенических процедур, движений, закаливания.

Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.

Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым. Гибким.

Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.

Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.

Учить детей отворачиваться при чихании кашле, пользоваться при этом салфеткой или носовым платком.

Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:

- Ребенка необходимо приучать ложиться в одно и то же время. За час-полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений.
- За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять.
- Перед сном рекомендуется принимать теплые ванны продолжительностью 8-10 минут.

Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни для их малыша, и от того как поведет себя мама или папа в той или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребенка.