**Памятка для родителей по профилактики гриппа и ОРВИ**

*Подготовила воспитатель младшей группы №4 «Журавлики»*

*МБДОУ «ЦРР-д/с «Сказка» ОП «ЦРР-д/с «Улыбка»*

*Кириллина Виктория Алексеевна*

*2017 г*



Как будет протекать болезнь у ребенка,

предугадать никогда нельзя.

Поэтому лучше принять меры профилактики

гриппа у детей, чтобы постараться

и вовсе обезопасить его от заражения.

**Признаки ОРВИ**

* Температура +38º+39º.
* Осиплость голоса, кашель, насморк.
* Понижение или полное отсутствие аппетита.
* Вялость, сонливость.

Грипп, и ОРВИ передаются бытовым и воздушно-капельным путем:

* При кашле и чихании больного человека.
* Через ручки дверей и в транспорте в местах общего пользования.
* При пользовании общими туалетными принадлежностями, предметами быта, игрушками.
* Через монеты и денежные купюры.

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Меры профилактики гриппа и ОРВИ у детей, включаемые в консультацию для родителей:

* В сезон эпидемии нужно ограничивать посещение мест скопления большого количества людей (торговые центры, кинотеатры, развлекательные мероприятия).
* Заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку с дезинфицирующими средствами;
* Чаще проветривать помещения, соблюдать чистоту;
* Полноценно питаться, включая в рацион свежие фрукты и овощи;
* Не переутомляться, соблюдать режим сна и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе;
* За несколько недель или месяцев до сезона эпидемий начинать закаливающие мероприятия, заниматься физкультурой для укрепления иммунитета;
* Пользоваться индивидуальными гигиеническими принадлежностями, полотенцами, игрушками, ежедневно их обрабатывания;
* Промывать нос, полоскать горло солевым раствором 2-3 раза в сутки, обязательно делать это после прихода домой;
* Мыть руки с мылом и дезинфицирующими растворами перед едой, после посещения мест скопления большого количества людей, после ухода за больным гриппом и ОРВИ;
* Не трогать и не тереть рот и глаза немытыми руками;
* Продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку.

Особенно тщательно нужно следить за соблюдением гигиены детьми младшего дошкольного возраста, которые в силу своего возраста не могут это делать самостоятельно.

**Фитотерапия.**

В переводе с греческого, фитотерапия — лечение травами. Фитотерапия — традиционная составляющая оздоровительных программ, во время которых предлагается пить чаи и сборы. Например, для профилактики простуд и ОРЗ хорошо пить чаи и морсы, заваренные на основе всем известных трав и ягод.

**Клюквенный морс**

Клюкву размять ложкой, добавить немного сахара или меда, залить теплой водой и дать немного настояться. При желании можно процедить, а лучше выпить вместе с ягодами. Клюквенный морс, кроме огромной пользы для здоровья, хорош еще и своим приятным вкусом. От него не откажется даже самый привередливый в еде ребенок.

**Витаминная смесь из сухофруктов.**

Хорошо промойте курагу и инжир, а затем замочите их на час в холодной воде. Затем сухофрукты порежьте на кусочки. Добавьте молотые грецкие орехи и два порезанных вместе с кожурой лимона, залейте все медом. Эту смесь нужно употреблять по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой. Можно запивать кефиром или есть вместе с йогуртом.

**Чай из рябины и шиповника.**

Этот напиток надежно защитит вас от болезней, особенно в периоды холодов и авитаминоза. 100 грамм измельченных плодов красной рябины и такое же количество шиповника залейте двумя стаканами кипятка. Настаивайте в закрытом сосуде в течение суток. В готовый чай можно по вкусу добавлять сахар или мед и пить, разбавляя его водой, несколько раз в день.

## Закаливание как профилактика гриппа и ОРВИ

Наряду со множеством [препаратов для повышения иммунитета](http://info-zdorovie.ru/content/immunomodulyatory-spisok-preparatov-primenenie-v-lechenii)  один из самых действенных способов профилактики гриппа - закаливание. К сожалению, сегодня об этом методе говорят всё меньше и меньше.

### ****Основные виды закаливания****:

* **Воздушные ванны**. Это самый простой способ укрепить свой иммунитет. Рекомендуется каждый день при любой погоде гулять на свежем воздухе. Проветривание помещение очень важный элемент закаливания, особенно зимой.
* **Закаливание солнцем**. Обычное пребывание на пляже может послужить хорошей тренировкой для вашего организма.
* **Закаливание водой**. Это один из самых популярных методов среди долгожителей нашей планеты.

Общее закаливание организма: обтирание мокрым полотенцем, обливание холодной водой, контрастный душ, гимнастика, бассейн. Причем закаливанием заниматься можно с самых первых дней жизни, в конце купания обливая малыша из ковшика водичкой, у которой вы постепенно понижаете температуру. Данный процедуры благотворно влияют не только на иммунную, но и на все остальные системы организма.

Питание – хорошо, витамины – прекрасно, но здоровым может быть только тот ребенок, который получает родительскую заботу, ласку и любовь. Поэтому, дорогие родители, Вам необходимо быть положительным примером для своих детей.

Берегите себя, а главное, своих детей!