Муниципальное казенное образовательное учреждение

Северного района Новосибирсколй области

 Коб-Кордоновская средняя общеобразовательная школа

**«Минутки здоровья»**

 **Подготовила:**

Яковлева Наталья Георгиевна,

учитель физической культуры

МКОУ Коб – Кордоновской СОШ

Северного района

Новосибирской области

**Тема**: профилактика гриппа и ОРВИ

**Цель**: познакомить родителей, как можно предостеречь ребенка от гриппа и ОРВИ.

**Оборудование:** плакаты, презентация

**Беседа.**

*Учитель:* С наступлением холодного времени года мы всегда беспокоимся о возможности заболеть гриппом или острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ). А особенную тревогу группа этих заболеваний вызывает у матерей, которые круглосуточно заботятся о здоровье своих сыновей и дочерей. И это не без основания, ведь основной контингент больных заболеваниями такого плана составляют именно дети. Кроме того, по причине несовершенства иммунной системы в детском возрасте, у детей, по сравнению с взрослыми, растет удельный вес осложнений. В то же время, проблема ОРВИ остается одной из актуальных для медицины, поскольку не только частота заболеваемости тревожит врачей, но и то, что иногда такие болезни завершаются трагически.

Для того чтобы предостеречь себя, своего ребенка от гриппа или ОРВИ, нужно четко осознать такие понятия: *кто является источником инфекции и какие пути передачи ОРВИ?*

Источником инфекции выступает больной человек, который выделяет вирусы в окружающую среду, а поэтому он опасен для окружающих. Максимальное выделение вирусов больным длится 2-3 дня. Но до седьмого дня, при неосложненном течении ОРВИ, и к четырнадцатому - в осложненных случаях, больной остается опасным для окружающих в плане заражения.

Кроме того, для детей источником инфекции могут быть взрослые, которые переносят грипп "на ногах". Вирусоносителями становятся также дети с хроническими очагами инфекции, поскольку в случае заболевания они более длительно (что раньше отмечено) выделяют вирусы.

Путь передачи ОРВИ - воздушно-капельный. Во время кашля, чихания, а также с выделениями из носа вирусы из дыхательных путей больного попадают в воздух, а дальше в органы дыхания лиц, которые контактируют с больным.

Конечно, *каждая мама должна знать* самые характерные симптомы ОРВИ. Поскольку наибольшую опасность представляет грипп, то ему и уделим внимание в первую очередь.

Болезнь дает знать о себе врасплох, и первым признаком является повышение температуры тела. В первые же часы температура достигает 39-41 градуса и держится на протяжении нескольких дней. У детей первого года жизни повышение температуры может сопровождаться рвотой, общим беспокойством. Гриппу характерны и такие признаки как сильная головная боль, слезотечение, боль в мышцах, горле, заложенность носа, охриплость голоса, общее недомогание. В дальнейшем больного может тревожить частый сухой и болезненный кашель, который через 2-3 дня приобретает влажный характер.

Детям своевременно болеть ОРВИ, так как их иммунитет только формируется, но если ребенок переносит простуды чаще 4 раз в год, врачи называют его «часто болеющим» и советуют уделять особое внимание укреплению здоровья – в том числе местного иммунитета слизистых оболочек лор-органов.

*Частые ОРВИ у детей связаны со следующими факторами:*

- снижение «барьерной функции» дыхательных путей (у незакаленного ребенка);

- затруднение носового дыхание при аденоидах;

- хронический тонзиллит (воспаление небных миндалин).

*Учитель:* ***Чем опасно нарушение носового дыхания у детей?***

Ответы родителей.

*Учитель*: проблемы с носовым дыханием всегда приносят ребенку гораздо больше страданий, чем взрослому, но главное – могут стать причиной более серьёзных заболеваний, таких как:

- патология нервной системы;

- патология дыхательной системы, развитие астмы;

- задержка развития;

- нарушение работы головного мозга и нервной системы;

- ухудшение зрения;

- неправильное формирование прикуса;

- дефект речи.

Кроме того, нарушение аппетита и сна, снижение внимания и активности, которыми неизбежно сопровождаются детские насморки, приводят к тому, что ребенок постоянно находится в состоянии стресса.

Поэтому необходимо всегда уделять пристальное внимание лечению и профилактике насморка у детей любого возраста.

**Как отличить грипп от ОРВИ**



Мы уверены, что вам поможет это подробное описание гриппа. Но все-таки, не занимайтесь самолечением и обязательно обратитесь к врачу. Ведь лучше болеть "правильно", чем потом лечить долго!

**Профилактика гриппа и ОРВИ у детей**

Всех заболевших гриппом следует изолировать от здоровых. Всем, кто контактирует с больным гриппом, в течение недели рекомендуется закапывать в нос интерферон, можно давать афлубин, арбидол,аскорбиновую кислоту или дибазол. Взрослым рекомендуется принимать ремантадин в профилактической дозе, арбидол. Детям старше 1 года полезно назначать альгирем.

Предупреждение гриппа и ОРВИ у детей имеет комплексный характер и должно обязательно включать в себя:

- соблюдение правил личной гигиены;

- регулярное проветривание помещений;

- регулярная влажная уборка дезинфицирующими средствами;

- вакцинация;

- регулярная очистка лор-органов с помощью промывания носа и полоскания горла;

- закаливание;

- полноценный летний отдых;

- здоровый образ жизни (соблюдение режима дня, регулярные прогулки, соответствующий возрасту сон, употребление свежих фруктов, чеснока и лука).

И я вам посоветую промывать нос и полоскать горла «Долфином» - это средства позволяет быстро и без осложнений лечить детский насморк при гриппе и ОРВИ. Состав комплекса идеально подходит для чувствительной детской слизистой, быстро и эффективно удаляет с ее поверхности слизь, микробы и снимает отек.

*Учитель:* На этом наши беседа заканчивается. Всех благодарю за внимание. Будьте здоровы, до свидания!