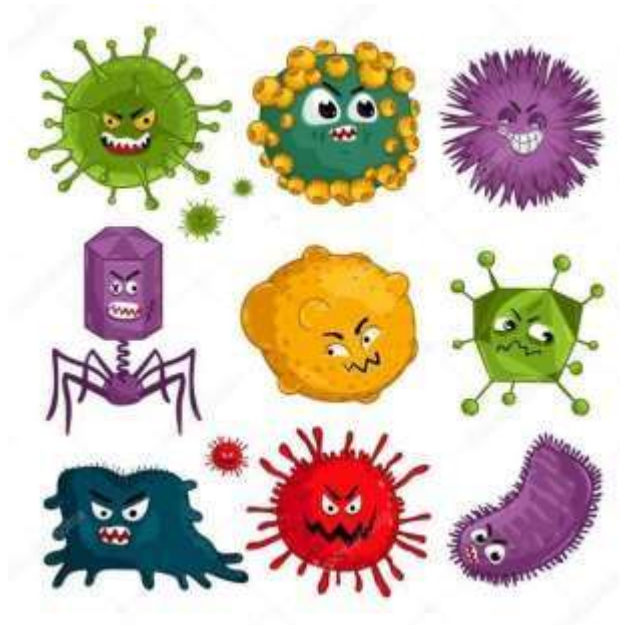


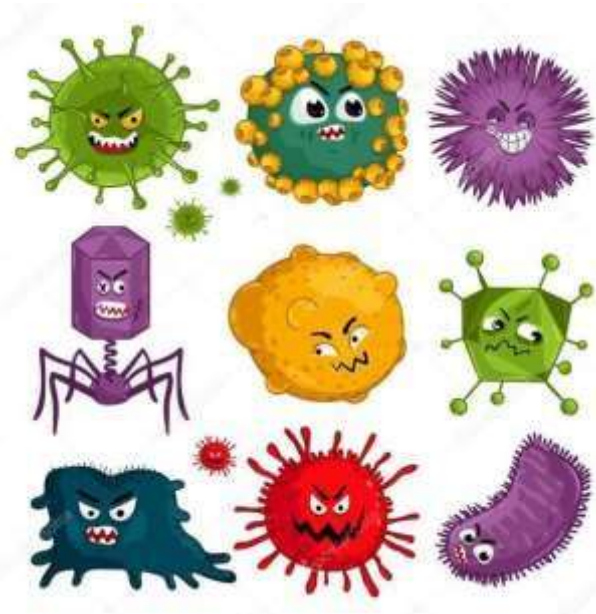
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 248»  
(МБДОУ «Детский сад №248»)

*Консультация для родителей*  
*«Профилактика простудных заболеваний*  
*детей!»*



Подготовил:  
воспитатель  
группы №10  
В.А.Барташова

*Барнаул, 2025*



*Простудные заболевания — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ) и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы — основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом.*

*Профилактика ОРВИ имеет огромное значение, но следует запомнить, что меры профилактики должны быть регулярными, постоянными, иначе однодневное закаливание или прогулка один раз в неделю не принесут желаемого результата.*

### ***Признаки гриппа и ОРВИ***

- Сильнейшая головная боль, проявляющаяся преимущественно в области лба и висков.*
- Мышечная и суставная боль.*
- Боль при движении глазами.*
- Тошнота и рвота.*
- Светобоязнь.*
- Понижение артериального давления.*
- Сильный сухой кашель и заложенность носа спустя несколько часов после проявления первых симптомов инфекции.*

### ***Признаки ОРВИ***

- Температура на уровне субфебрильных значений, спустя несколько дней (в случае присоединения бактериальной инфекции) может подняться до +38°+39°.*
- Катаральные явления (осиплость голоса, кашель, насморк).*

- *Понижение или полное отсутствие аппетита.*
- *Вялость, сонливость.*

## *Профилактика гриппа и ОРВИ*

- *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 обрабатывая;*
- *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.*



## *Вакцинация против гриппа как средство профилактики*

*Вакцинация проводится заранее, за 2-3 недели до сезона возможной эпидемии у здоровых людей, и за 1-1,5 месяца у ослабленных детей и взрослых. Действие прививки от гриппа не бесконечно, каждый сезон нужно проводить новый тур вакцинации. Зато такая действенная мера поможет в 2-3 раза снизить риск заражения. Даже если штаммы вируса, использованные в вакцине, и вируса, поразившего все-таки человека, не совпали, течение заболевания будет легким и не приведет к тяжелым осложнениям.*

*Своевременно принятые меры профилактики помогут предохранить взрослых и детей от заражения.*

*Для проведения медикаментозной профилактики гриппа и ОРВИ нужно посоветоваться с врачом.*

***Будьте здоровы!***





# КОРЬ

**КОРЬ** – высокозаразное острое инфекционное вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем.

**ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ** – больной человек. Больной заразен в течение 10 дней от начала заболевания.

**ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД** – от 7 до 21 дня (чаще 9-11 дней).

**ВОСПРИИМЧИВОСТЬ** – всеобщая. В последнее время в связи с массовой иммунизацией детей все чаще стали болеть корью взрослые.

**КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА** – заболевание начинается остро: с общего недомогания, головной боли, снижения аппетита, нарушения сна. Повышается температура тела до 38-40°C. С первых дней болезни отмечается насморк, сухой кашель, осиплость голоса, покраснение слизистых глаз, светобоязнь. На второй день на слизистой рта появляются белесые пятнышки с красной каймой – характерный симптом кори. На 3-4 день на фоне усиления всех симптомов болезни начинается период корьевой сыпи в виде пятен – вначале на лице (особенно характерно ее появление за ушами), шее, верхней части груди, затем на туловище, верхних и нижних конечностях. Отличительной чертой заболевания у взрослых является выраженная интоксикация и преобладание симптомов поражения центральной нервной системы.

**ОСЛОЖНЕНИЯ** – корь опасна осложнениями, среди которых – ларингиты, трахеобронхиты, воспаление легких, среднего уха, головного мозга, сердца, судороги, развивающиеся на фоне высокой температуры.

**ПРОФИЛАКТИКА** – единственной эффективной мерой профилактики является иммунизация. Согласно Национальному календарю профилактических прививок Республики Беларусь вакцинация против кори проводится детям в возрасте 12 месяцев, ревакцинация – в 6 лет. Переболевшие корью сохраняют стойкий иммунитет на всю жизнь.

**ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШ РЕБЕНОК ВСЕ ЖЕ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:**  
срочно обратиться за медицинской помощью;  
не посещать поликлинику самостоятельно, а дожидаться врача;  
до прихода врача свести контакты с другими людьми до минимума;  
при кашле и чихании прикрывать рот и нос, используя носовой платок или салфетку,  
чаще мыть руки водой с мылом;  
использовать средства защиты органов дыхания (маску или марлевую повязку).

**НЕ ЖДИТЕ, ЧТОБЫ ИНФЕКЦИЯ ЗАСТАЛА ВАС ВРАСПЛОХ!**



# КОРОНАВИРУС COVID-19

## ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



**ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС  
ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ**



**АНТИСЕПТИКАМИ И МЫЛОМ С ВОДОЙ  
ОБРАБАТЫВАЙТЕ РУКИ И ПОВЕРХНОСТИ**



**ЩЕКИ, РОТ И НОС ЗАКРЫВАЙТЕ  
МЕДИЦИНСКОЙ МАСКОЙ**



**ИЗБЕГАЙТЕ ЛЮДНЫХ МЕСТ  
И КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ**



**ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ  
ДИАГНОЗ — ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА,  
ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ**



**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ  
СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ**

# ЗАЩИТИ СЕБЯ!