

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

Консультация для родителей:

«Профилактика простудных заболеваний и ОРВИ»



**Составила воспитатель:
Нурматова Р.**

Барнаул, 2026

Заботясь о здоровье детей, нельзя забывать о борьбе и профилактики гриппа и острых заболеваний.

В период межсезонья, когда на улице, казалось бы, становится тепло, природа может сыграть с организмом человека злую шутку. Первыми под ее влияние попадают, конечно же, те, чей иммунитет более слабый. В первую очередь, это касается наших детишек. Даже если эпидемия гриппа уже находится не на пике своего обострения, надо оставаться начеку. Риск заразиться вирусным заболеванием по-прежнему, остается очень велик.



Обезопасить своего ребенка от простудного или вирусного заболевания мы можем разными способами. В первую очередь, организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса, поэтому необходимо пополнить запас витаминов в организме.

Можно приобрести в аптеке комплекс витаминов и обязательно включить в рацион питания малыша больше овощей и фруктов. В самый разгар эпидемии можно давать ребенку противовирусные препараты для профилактики простудных заболеваний, в состав которых входит интерферон.



Еще один не менее действенный способ уберечь ребенка от гриппа и простуды - вакцинация. Современные импортные вакцины очень качественные и не содержат вредные компоненты. Но делать прививку лучше заранее, так как иммунитет против гриппа формируется только на 2-3 неделе после вакцинации. Перед прививкой обязательно проконсультируйтесь с врачом-педиатром, так как, у ребенка может проявиться аллергическая реакция.



С внешней стороны можно защитить ребенка от гриппа также несколькими способами. Самое главное - это соблюдение правил личной гигиены. Ребенок, должен без напоминаний зайдя в дом с улицы вымыть руки с мылом. Желательно, чтобы у него с собой всегда были влажные бактерицидные салфетки.

«5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА»:

- Соблюдай правила личной гигиены! Регулярно и тщательно мой руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы, ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды.
- Вырабатывай полезные привычки, они – залог здоровья! Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня – оставаться бодрым весь день.
- Укрепляй свое здоровье! Регулярно занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и не бойся и не ленись закаливаться. Все это

укрепит твой организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.



- Профилактика необходима! В случае угрозы эпидемии носи в общественных местах (например, в транспорте) одноразовую респираторную маску, следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят тебя от опасных вирусов.



- Осторожно - грипп! Если ты почувствовал себя плохо – тебя знобит, болит голова, сразу скажи родителям. До прихода врача соблюдай постельный режим, а в дальнейшем строго следуй его указаниям. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску.

Надеюсь, что информация окажется для вас полезной и, что данные мной рекомендации будут использоваться дома.