**Консультация для родителей**

 **«Профилактика гриппа и ОРВИ»**

**Грипп** – острая вирусная инфекция (возбудители – вирусы А, В, С, которая поражает верхние дыхательные пути *(обычно трахею)*. Болезнь развивается очень быстро, и, если не предпринимать никаких действий, она может перейти в бронхит или пневмонию *(воспаление легких)*.

При отсутствии адекватного лечения **гриппа** у детей очень высок риск развития хронических патологий. Гаймориты и тонзиллиты, аллергии, заболевания сердца и сосудов, задержка физического и психомоторного развития – все это может быть следствием **гриппа**.

Симптомы: головная боль, ломота во всем теле, боль в горле, повышенная температура (до 400С, насморк, кашель.

**ОРВИ**(острые респираторные вирусные инфекции, простуда – инфекционные заболевания,которые могут быть вызваны целым рядом вирусов: риновирус, аденовирус, **парагрипп и др**. При **ОРВИ** поражаются верхние дыхательные пути.

Основные симптомы: першение в горле, чихание, заложенный нос, кашель, боль в горле, головная боль, резь в глазах, иногда температура 37–380С.

В отличие от **гриппа**, **ОРВИ** развивается медленнее и намного реже приводит к осложнениям *(особенно при хорошем иммунитете)*.

Причина того, что дети болеют **гриппом и ОРВИ чаще**, чем взрослые в 3–5 раз состоит в том, что у малышей еще не окончательно развит и не *«натренирован»* иммунитет.

При первых признаках заболевания необходимо показаться врачу, чтобы поставить правильный диагноз и как можно скорее начать грамотное лечение.

Имеются следующие практические рекомендации, которые следует соблюдать,чтобы оградить себя от инфекции:

\*Поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей.

\*Регулярное проветривание помещений.

\*Прогулки на свежем воздухе.

\*Полноценное питание. Пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов.

\*Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины.

\* Физическая активность, которая включает в себя ежедневные занятия спортом.

\*Полноценный отдых. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.

\*Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.

\*Введение масочного режима в период эпидемий **гриппа и простуды**. Маску не стоит касаться руками, после того, как она будет закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо.

\* Избегание мест массового скопления людей.

\* Тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.

\*В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. В дополнении к этой процедуры можно полоскать горло раствором соды и соли.

\* Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.