**Консультация для педагогов «Профилактика ОРВИ»**

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.

Простуда вызвана не переохлаждением, как считали наши бабушки, а микробами и вирусами. Просто переохлажденный организм имеет сниженный иммунитет, что может способствовать быстрому заболеванию **ОРВИ у детей**.

[**Профилактика ОРВИ**](https://www.maam.ru/obrazovanie/profilaktika-grippa) 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.

Дети, посещающие детские сады больше подвержены простудным заболеваниям, так как они передаются воздушно-капельным путем. В закрытых помещениях, где скапливается много людей, вирусы и бактерии разносятся молниеносно. Поэтому **профилактика** простудных заболеваний в детских общественных учреждениях имеет огромное значение для снижения риска заболеваний.

Главное обязательное условие - это соблюдение чистоты и гигиены. Воспитатели должны следить за тем, как часто дети моют руки с мылом, и отправлять их на эту процедуру после улицы и перед едой.

**Профилактика ОРВИ** в ДОУ значительно снижает риск заболевания **ОРВИ** и включает следующие мероприятия:

Выполнение санитарно-гигиенических требований - уборка и проветривание помещений, мытье игрушек, санация воздуха бактерицидными лампами, ионизаторами.

Организация полноценного и разнообразного рациона питания детей - правильное соотношение белков, жиров и углеводов, обогащение рациона витаминами, минеральными солями и микроэлементами. Особое внимание необходимо уделить борьбе с перекармливанием детей углеводистой пищей - это повышает риск заболеваний **ОРВИ** и протекает в более тяжелой форме.

Физическая активность *(утренняя зарядка., подвижные игры на участке)* способствует укреплению и развитию сердечно-сосудистой, центральной нервной и дыхательной систем, развитию моторики, костно-мышечного аппарата и формированию правильной осанки и способствуют значительному снижению заболеваемости детей.

Закаливание: круглый год дневной сон должен быть с открытыми окнами в помещениях, летом необходимо устраивать игры детей с водой, игры в плескательных бассейнах.

Ингаляции - чеснок или лук мелко нарезают и помещают в пластиковый контейнер (из под «Киндер-сюрприза, предварительно проделав дырочки, и подвешивают). Мелко нарезанный чеснок и лук в нескольких блюдечках расставляют по игровой комнате - фитонциды, выделяемые чесноком и луком, способствуют выработке интерферона в носоглотке ребенка и это защищает клетки от вирусов.

Изоляция больных детей (воспитатель не имеет право допускать в группу ребёнка, проявляющего признаки болезни. Как минимум, его перед этим должна осмотреть медсестра. Более того, в разгар эпидемии гриппа, всех детей, в идеале, встречает медсестра и измеряет температуру, чтобы не допустить больного ребёнка до занятий. Если вдруг малыш почувствовал себя плохо в течении дня, медсестра должна изолировать его от других малышей, оставив, например, в своём кабинете до прихода родителей. Воспитатели сразу должны сообщить родителям о недомогании ребёнка и просить забрать чадо как можно раньше, а не в обычное вечернее время).

Главным методом в дошкольных учреждениях по-прежнему остается специфическая **профилактика**, то есть сезонная вакцинация от гриппа. Разумеется, она проводится с письменного согласия родителей.

Если ребёнок остаётся дома из-за простуды, то впоследствии его нельзя допускать в группу без справки от педиатра о состоянии здоровья.

Вывод: организм ребенка может справиться со всеми напастями, если родители и воспитатели создадут благоприятные условия для повышения иммунитета, чем снизят риск заболеваний **ОРВИ**, ведь всем хорошо известно *«Болезнь легче предупредить, чем излечить»*.