Профилактика гриппа и ОРВИ

Профилактика гриппа и ОРВИ в группе включает в себя меры по предотвращению распространения вирусов и укреплению иммунитета дошкольников. В нашей группе ежедневно проводится ряд **профилактических мер**, помогающих защитить воспитанников от простудных заболеваний. Чтобы пресечь распространение различных заболеваний во время утреннего приема детей в группе проводится утреннее *«фильтрирование» (медосмотр)*.

Воспитатель перед началом дня осматривают каждого ребенка. *«Утренний фильтр»* проводится в присутствии родителей.

Одно из обязательных условий - это соблюдение чистоты и гигиены, поэтому младший воспитатель ежедневно проводит влажную уборку и проветривание в группе и приемной. Без закаливания и физической активности профилактика не даст желаемого результата. Перед сном и после дети проходят по *«дорожке здоровья» (массажным коврикам)*. Также ребятам очень нравится самомассаж, сопровождающийся художественным словом. Для профилактики ОРЗ применяется точечный массаж. Точечный массаж – одно из самых уникальных средств укрепления здоровья, лечения не только простудных заболеваний, но и многих других. Точечный массаж улучшает работу иммунной системы, помогает предотвратить многие заболевания, а его регулярное применение значительно повышает качество жизни.

Правила профилактики гриппа:

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой