Вирусы гриппа передаются от больного человека окружающим воздушно-капельным путем при чихании, кашле, разговоре. Возможен, но
редко, бытовой путь передачи - заражение через предметы обихода, игрушки, такие мероприятия, как изоляция больного, санитарно-гигиенические меры, профилактический прием различных лекарственных препаратов, не могут, к сожалению, предотвратить повсеместного распространения гриппа. От момента заражения до появления симптомов болезни, как правило, проходит всего 1-2 дня, иногда этот этап может продлиться до 5 дней. У больного резко повышается температура тела (до 39.0 градусов С и выше), появляется головная боль, боль в суставах и мышцах, вялость, сильная слабость. Через 2-3 дня после начала заболевания возникает кашель и скудный насморк. Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, поражающих респираторную систему, характерно, что кашель и насморк - это поздние и не очень выраженные признаки, а основное - поражение нервной., сердечно-сосудистой системы, интоксикация. Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. Заболевание в некоторых случаях вызывает поражения сердца, сосудов, легких, головного мозга. Грипп снижает иммунитет и может осложняться присоединением бактериальных инфекций, например пневмонии (воспаления легких).

 **Основные симптомы гриппа у детей:**

Грипп у детей имеет некоторые особенности в проявлении симптомов, и поэтому подходы к лечению немного отличаются, чем при болезни у взрослых. Вне зависимости от возраста грипп обычно начинается внезапно и «обманывает» своих жертв: многие неверно думают, что у них простуда и надеются, что само пройдет. Такую ошибку по отношению к своим детям нередко допускают и родители. Но если вы видите, что ребенка резко начало знобить, он хочет прижаться к вам или норовит лечь и хорошо укутаться, то можете не сомневаться: у него не простуда, у него – грипп. Особенно если поначалу отсутствует насморк, который обязательно сопровождает рядовую простуду. Заболевшего ребенка обычно постоянно клонит в сон, он температурит. Термометр показывает от 38 до 40°С (при температуре выше 39°С необходимо немедленно вызвать врача). По мере развития болезни он начинает капризничать, становится плаксивым.
Грипп у детей проявляет себя следующими симптомами:

* головная боль (виски, лоб, глаза) и головокружение;
* частый сухой кашель, «царапание» в горле;
* заложенность носа, фарингит и ларингит;
* болезненность при движении глазных яблок, их покраснение;
* трудное глотание, тошнота и рвота;
* потеря аппетита;
* вялость, общая слабость в организме;
* возбуждение нервной системы, сопровождаемое бредом, судорогами;

**Профилактика гриппа у детей**

Чтобы предотвратить заболевание гриппом, врачи рекомендуют смазывать детям слизистую носа оксолиновой мазью (особенно перед появлением в садике и в школе). Перед сном можно полоскать рот настойкой календулы или эвкалипта, которые оказывают дезинфицирующее действие. И, конечно же, избегать контактов с заболевшими детьми.

Для укрепления организма необходимо регулярно заниматься физкультурой и закаливаться, всегда мыть руки перед едой, не ходить в холода с одеждой нараспашку, принимать витамины.

Не нужно переставать кормить грудничков молоком: при гриппе оно для них лучшее лекарство. Температуру выше 38°С нужно сбивать, в противном случае возможны нарушения обмена веществ и даже судороги. Жар следует снижать с помощью прохладных обтираний и воздушных ванн. Поскольку все маленькие дети пребывают в группе повышенного риска по гриппу, они должны проходить ежегодную вакцинацию, начиная с 6-месячного возраста.

**Ребенок заболел. Первые действия**

Самое главное – изолировать ребенка от общения с другими детьми. Поскольку грипп передается воздушно-капельным путем, пребывание в детском садике или в школе опасно для других детей и способствует передаче вирусов друг другу. Заболевшим детям необходимо обеспечить постельный режим как минимум на неделю. При подозрении на грипп у ребенка необходимо:

* ни в коем случае не давать ребенку противовирусные препараты на свое усмотрение;
* не стремиться сразу же «избавиться» от температуры до 37,5 – 38,0**°**С
* не кутать ребенка в теплую одежду,
* питание – легкие блюда в небольших порциях (лучше всего куриный бульон);
* необходимо много пить, рекомендуются ягодные морсы и компоты;
* регулярно проветривать детскую комнату (в этот момент ребенок не должен в ней находиться);
* не держать ребенка насильно в постели, если он хочет встать и поиграть (это будет отвлекать его от болезни и ускорит выздоровление);
* при подозрениях на осложнения гриппа – например, бронхит, отит, синусит – дополнительно проконсультироваться с педиатром, который в исключительных случаях может назначить антибиотики.

**Воспитание гигиенических навыков у детей,**

**с целью профилактики заболеваний**

Тема здоровья детей сегодня волнует всех. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Паразитарные болезни сохраняют значительные позиции в структуре заболеваемости населения Российской Федерации заразными болезнями. В целом в Российской Федерации сложилась напряженная эпидемическая обстановка, связанная со значительным ростом заболеваемости населения паразитозами. В стране ежегодно регистрируется до 1,5 млн. случаев этих заболеваний, а общее число больных приближается к 202 млн. человек и имеет тенденцию к дальнейшему увеличению. Из общего числа больных паразитозами 70 % детей в возрасте до 14 лет, что в 4 раза выше показателя заболеваемости среди взрослых.
 У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. А здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия — благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.
В комплексе всех мероприятий ведущая роль должна принадлежать гигиеническому воспитанию населения. Дошкольный возраст — важнейший период формирования человеческой личности, когда закладываются прочные основы физического здоровья. Гигиенические навыки следует воспитывать с самого раннего детства, тогда они становятся стойкой привычкой, потребностью, ребенок не представляет, как поступить иначе. Многие родители ошибочно полагают, что воспитание ребенка начинается лишь со школы. Достигнуть хорошего результата в воспитании ребенка можно только в том случае, если оно начинается с самого раннего возраста.
Приобщение дошкольников к проблеме сохранения своего здоровья — это, прежде всего, процесс социализации воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.
Воспитание гигиенических навыков — задача важная, требующая от родителей терпения и настойчивости.

К сожалению, не все родители уделяют этой стороне воспитания достаточно внимания. Навыки и привычки — это условные рефлексы человека, они возникают в результате упражнений. Если гигиеническому воспитанию не уделялось внимания в течение первых семи лет, то потом приходится говорить не о воспитании, а о перевоспитании ребенка, о борьбе с вредными привычками. Выдающийся советский педагог Л. С. Макаренко говорил: «Если ваш ребенок воспитывался неправильно, если вы что-то прозевали, мало о нем думали, а то бывает, и поленились, запустили ребенка — тогда уже нужно многое переделывать, поправлять. И вот эта работа перевоспитания — уже не ‘такое легкое дело. Перевоспитание требует и больше сил, и больше знаний, больше терпения, а не у каждого родителя все это найдется… Советуем родителям всегда помнить об этом, всегда стараться воспитывать так, чтобы ничего потом не пришлось переделывать, чтобы с самого начала все было сделано правильно».

Основной задачей гигиенического воспитания детей дошкольного возраста является сообщение им элементарных гигиенических сведений и формирование на их основе умений, навыков и привычек, а также воспитание культуры поведения.
Детям с ранних лет прививают гигиенические умениями навыки (мытье рук, умывание, чистка зубов и т. д.), и к 6 годам они переходят в привычку. Это становится возможным в силу того, что у детей дошкольного возраста особенно сильно развиты тяга к подражанию, наблюдательность, любознательность. Как правило, дети в этом возрасте стремятся все делать самостоятельно. На этом должна базироваться вся работа. В этот период дети наиболее восприимчивы к различного рода сведениям о важности, смысле, значимости того или иного гигиенического навыка для сохранения и укрепления здоровья.
К 6 годам дети должны самостоятельно, без напоминания взрослых выполнять все правила личной гигиены, уметь чистить одежду, обувь, содержать в порядке свои игрушки, рабочее место, соблюдать порядок в групповой комнате и спальне дошкольного учреждения. Дети должны быть обучены правилам поведения за столом при приеме пищи. Они должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками, правильно есть: не спеша, тщательно пережевывая пищу. Старшие дошкольники должны уметь выполнять посильную работу, связанную с сервировкой стола, уборкой своего уголка дома, групповой комнаты, спальни, участка.
В дошкольном возрасте прививаются интерес и уважение к труду, умение трудиться в коллективе. Работа в живом уголке, на участке, посадка, прополка и поливка овощей, цветов и т. д. требуют соблюдения определенных гигиенических правил, способствующих выработке у детей соответствующих гигиенических привычек. Например, дети должны знать о том, что когда кормишь животных, нельзя есть самому; перед тем как съесть ягоду с грядки, надо ее тщательно вымыть чистой водой и др.
В целях профилактики детского травматизма ребят старшего дошкольного возраста надо научить пользоваться острыми, режущими, колющими предметами, тогда при работе с ножами, ножницами, иголками и т.п. они не получат травму сами и не нанесут ее другим.
Методы и формы гигиенической подготовки детей дошкольного возраста разнообразны. Широко используются такие методы, как наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур, демонстрация плакатов, диапозитивов, фотографий, детских кино- и мультфильмов на различные гигиенические темы, а также различные игры детей, особенно с куклами. Наиболее популярны игры в дочки-матери, детский сад, школу, больницу и т. п. Во время игры детям необходимо спокойно, ненавязчиво подсказывать, как нужно правильно выполнять ту или иную процедуру.
В дошкольном возрасте ребенок приобретает начальные гигиенические знания и навыки, которые еще не крепкие и, если их не повторять в дальнейшем, теряют свое значение. В школьном возрасте проводится дальнейшее их закрепление и совершенствование.
Обязательными условиями формирования гигиенических навыков у детей являются:
1. Системность воспитательного процесса
Например, если требовать, чтобы ребенок мыл руки перед едой, и каждый раз напоминать ему об этом, то с течением времени мытье рук перед едой сделается у него навыком, потребностью. Следует создавать необходимые условия для закрепления навыка и, наоборот, устранять все то, что может препятствовать его осуществлению. Например, надо чтобы мыло и сухое полотенце всегда были в определенном месте, откуда ребенок может их легко взять.
2. Положительный эмоциональный фон во время обучения
Воспитывать у детей дошкольного возраста стремление к чистоте помогают
различные игры, картинки, диафильмы, чтение рассказов и стихов на санитарные темы и беседы о показанном или прочитанном. В увлекательной форме детям следует рассказывать о том, что грязь приводит к болезням, а чистота помогает сохранить здоровье, о том, как можно заразиться различными болезнями, почему надо мыть руки и т. д.

3. Высокая санитарная культура персонала дошкольных учреждений
Наличие в учебно-воспитательном процессе дошкольных образовательных
учреждений специальных программ, направленных на формирование гигиенических навыков: получение элементарных экологических знаний, культуры поведения в природной среде; приобретение мотивации к здоровому образу жизни: профилактику паразитарных заболеваний.

4. Со стороны родителей — постоянное закрепление гигиенических навыков. формируемых в детском учреждении.
Детей, посещающих детский сад, приучают выполнять необходимые требования: мыть руки перед едой и после всякого загрязнения, аккуратно есть, одеваться и раздеваться, складывать в порядке одежду, вешать ее на место, пользоваться носовым платком и т.д. Требования воспитателей должны обязательно поддерживаться в семье, а ведь иногда сердобольные мамы и бабушки «жалеют» ребенка и дома одевают и раздевают его, разрешают перехватить что-нибудь вкусное перед едой. Некоторые же родители просто не обращают внимания на то, как ребенок ест, как держит, вилку и ложку, не напоминают ему о мытье рук перед едой и после посещения уборной. В результате упорный труд воспитателей пропадает.

5. Взрослые (и родители в том числе) должны всегда подавать пример во всем, требуя выполнения определенных правил, сами всегда их соблюдали, были аккуратны, опрятны внешне. «Если вы требуете, — говорил Л. С. Макаренко, — чтобы дети за обедом не читали книгу, то и сами этого не должны делать. Настаивая, чтобы дети мыли руки перед обедом, не забывайте от себя требовать того же. Старайтесь сами убирать свою постель, это вовсе не трудная и не позорная работа. Во всех этих пустяках гораздо больше значения, чем обыкновенно думают».

Следует еще отметить, что гигиеническое воспитание связано и с воспитанием характера, воли, дисциплинированности. Родители, которые следят за тем, чтобы ребенок всегда убирал свою постель, делал утреннюю зарядку, мыл ноги на ночь, следил за одеждой, в определенный час ел, садился за уроки, тем самым воспитывают в нем аккуратность, дисциплинированность, приучают его к порядку.
Гигиеническое воспитание подготавливает к трудовой деятельности. Дети, убирая уголок с игрушками, рабочее место, застилая постель, не только помогают родителям, но и приобретают трудовые навыки.
Гигиеническое воспитание является в то же время и эстетическим. «Грязное» не может быть красивым. Приучая ребенка ухаживать за волосами, зубами, следить за чистотой тела, одежды, соблюдать чистоту в доме, родители постепенно воспитывают в детях любовь и стремление к красоте.

**Памятка по профилактике  острых кишечных инфекций.**

    ***Для того, чтобы предохранить себя от заражения, соблюдайте следующие правила:***

* ***Мойте с мылом руки перед едой и после посещения туалета.***
* ***Следите за чистотой рук у детей , прививайте им с раннего детства гигиенические навыки.***
* ***Овощи и фрукты тщательно промывайте в проточной водопроводной воде и обдавайте крутым кипятком.***
* ***Разливное молоко пейте только кипяченым, особенно после приобретения его у случайных лиц.***
* ***Не пейте сырой воды из колодцев и открытых водое­мов, такая вода может быть загрязнена и содержать возбудителей кишечных заболеваний.***
* ***При приготовлении пищи - соблюдайте технологию, не нарушайте сроков хранения сырых и готовых продуктов, соблюдайте товарное соседство пищевых продуктов и сырья как при покупке в магазине, так и при хранении в холодильнике.***
* ***Убирайте остатки пищи после еды , чтобы не привле­кать в помещение мух и тараканов. Своевременно и регулярно проводите борьбу с ними .***
* ***Заботьтесь о чистоте своего жилища ,двора. Принимайте активное участие в очистке города.***

***К острым кишечным инфекциям относятся следующие заболевания дизентерия, холера, энтерит, гепатит А, брюшной тиф и др.***

***При появлении дисфункции кишечника, болей в животе, повышении температуры тела, рвоты, слабости -немедленно обращайтесь к врачу !***

***Жаркая погода, несоблюдение общепринятых санитарных правил и гигиенических нормативов, где имеет место обращение питьевой воды и пищевых продуктов( на производстве и в быту)- это влияет на распространение ОКИ.***

***С целью пресечения распространения ОКИ: Ужесточается надзор за объектами , обеспечивающими население водой и продуктами питания.***

***Проводится иммунизация персонала молокоперерабатывающих предприятий и пищеблоков летних оздоровительных учреждений против дизентерии Зонне.***

***Постепенно будет внедрена система вакцинации населения против вирусного гепатита А, особенно там , где действует водный фактор передачи инфекции.***

***Санитарные врачи призывают соблюдать правила личной профилактики острых кишечных заболеваний.***

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!

**Информация по кори**

**Корь** — это острая вирусная инфекция. Проявляется болезнь [сыпью](http://www.medn.ru/semiy/lechenie-detey/syip.html) на теле ребенка. Заражение происходит при контакте с больным, который выделяет вирус при кашле, чихании. Первые проявления болезни начинаются на 9—10-й день после заражения. Характерными **симптомами кори** является лихорадка, типичная сыпь на коже и слизистых оболочках и воспалительные явления со стороны слизистых оболочек дыхательных путей и глаз. Источником инфекции при кори является только больной человек.

 Вне организма больного возбудитель кори быстро погибает. Больной продолжает находиться на ногах, общаться с окружающими, он успевает в большинстве случаев инфицировать всех находившихся вокруг него не болевших детей еще до появления сыпи и всего выраженного синдрома болезни.

Большинство взрослых имеет к кори активный приобретенный иммунитет. Невосприимчиво к кори также большинство детей в возрасте до 4 месяцев благодаря пассивному иммунитету, полученному ими от матери. Если сама мать не болела корью и, следовательно, не имеет иммунитета к ней, то ее ребенок может заболеть корью и в грудном возрасте.
Перенесенная корь оставляет после себя стойкий, длящийся всю жизнь иммунитет. Повторные заболевания корью встречаются исключительно редко. Коревой вирус поражает больше всего дыхательный тракт.

Тяжелые поражения легких и являются ***наиболее частой причиной смерти от кори.***

Инкубационный период кори длится 8—12 дней, а иногда и до 21 дня. *Заболевание начинается постепенно ребенок начинает чихать, у него появляется грубый кашель, насморк, слизистый или слизисто-гнойный конъюнктивит, светобоязнь, гиперемия зева*. *Ничего типичного в этот начальный период корь не представляет; в это время ее легко смешать с гриппом.*[Температура](http://www.medn.ru/semiy/lechenie-detey/temperatura.html) в продромальный период повышается до 38—39°.На 4-й день катаральных явлений вместе с высокой температурой, значительным ухудшением общего состояния и усилением конъюнктивита, насморка и кашля появляется сыпь на лице, за ушами; на следующий день сыпь распространяется на туловище и верхние конечности, а на 3-й день — на нижние конечности. Так же постепенно сыпь и исчезает: сначала на лице, потом на груди, а затем на конечностях. При отсутствии осложнений одновременно с побледнением сыпи снижается температура, общее состояние резко улучшается, катаральные явления уменьшаются и исчезают, больной выздоравливает. Диагностируется корь на основании ярких типичных клинических проявлений и серологических исследований. После заболевания возникает пожизненный иммунитет к кори.

**Вместе с тем в мире от кори ежегодно погибает около 1,5 млн детей .**

Лечение неосложненной кори сводится к профилактическим и гигиеническим мероприятиям. Больного необходимо поместить в светлую, хорошо проветриваемую комнату и каждые 2—3 дня делать ему теплые [ванны](http://www.medn.ru/medblog/lechebnyevannysdobavkami/). Нужно 2—3 раза в день промывать глаза 2% раствором борной кислоты, старшим детям полоскать рот, младшим же детям спринцевать его тем же раствором.

**О правильном и здоровом питании**

 Каждый вечер в магазине, расположенном рядом с домом, я наблюдаю, как десятки родителей совершают чудовищную педагогическую ошибку. Забрав детей из детского сада, десятки мам и пап заходят в магазин, чтобы купить продукты к ужину. Дошколята атакуют лотки с конфетами-шоколадками-сухариками и... не получают отказа. Зато утром, отводя ребенка в сад, далеко не все взрослые заглядывают в вывешенное меню. И совершенно напрасно!

   Именно в детском саду у малышей закладываются элементарные принципы здорового питания. Все мы знаем, что именно рациональное питание является залогом крепкого здоровья каждого человека дети не исключение.

А ведь дети в большинстве своем не привыкли к здоровому питанию, Чем их кормят дома занятые мамы и работающие папы? – набор стандартен: борщ, сосиска, макароны и... сладости в неограниченном количестве. Ребенок, взращенный на конфетах, скорее всего откажется от морковных котлет, от овощного супа, свекольной запеканки. Надеюсь, не нужно объяснять, что эти блюда куда полезнее любой конфеты. Увы, многие начинают задумываться о том, как кормить ребенка, столкнувшись с его ожирением или гастритом. Мы сталкиваемся с тем, что дети не научены родителями питаться правильно, домашнее питание зачастую не укладывается в режим дня. Часто мамы и папы, не заглядывая в наше меню, дают ребенку на ужин продукты, несовместимые с тем, что он пару часов назад ел в саду. Думаю, и у нас, и у родителей должна быть общая цель –***вырастить ребенка здоровым.***

**Уход за полостью рта: детские правила**

 Уходу за полостью рта детей следует обучать уже с 2-3 лет, а к 3-4-м годам большинство малышей вполне могут быть обучены чистке зубов. Правила по уходу за полостью рта прививайте ребенку по этапам:

1. Сначала учите малыша держать воду во рту, не проглатывая!

 2. Затем научите его полоскать рот.

 3. После покажите, как пользоваться щеткой без пасты.

 4. И наконец – научите пользоваться щеткой с пастой.