

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ДЕТСКИЙ САД №71 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"**

400005, Россия, Волгоград, ул. 7-й Гвардейской, 7.

тел: 8(8442)23-43-20

**Круглый стол
с сотрудниками МОУ Детский сад № 71**

Выступление по теме:

«Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID -19)»

Подготовила:

Цибуля Инна Леонидовна,
мед.сестра МОУ Детский сад № 71

Цель мероприятия: мотивировать сотрудников МОУ Детский сад № 71 на соблюдение мер профилактики гриппа и ОРВИ.

Задачи:

- Ознакомить сотрудников с основными мерами профилактики вирусных заболеваний с детьми дошкольного возраста.
- Инициировать дискуссию, в ходе которой сотрудники поделятся между собой опытом профилактики гриппа ОРВИ.
- Помочь сотрудникам осознать личную ответственность за здоровье детей.
- Научить сотрудников базовым правилам профилактики и умению вовремя отметить начало болезни у ребенка, принять первые доврачебные меры.

Ход мероприятия:

Сегодня мы будем обсуждать очень важную тему: «Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции».

Как укрепить здоровье детей и избежать болезней? Эти вопросы волнуют нас, так как все мы хотим, чтобы дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, вырастали и выходили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными. Есть ли ключи к решению этой задачи?

Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей. Что же это такое?

Давайте решим, что в начале нашей встречи речь пойдёт о закаливании и профилактике заболеваний среди детей.

В период межсезонья 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 детей. Даже если эпидемия гриппа уже находится не на пике своего обострения, надо оставаться начеку. Риск заразиться вирусным заболеванием, по-прежнему, остается очень велик.

Обезопасить ребенка от простудного или вирусного заболевания мы можем разными способами. В первую очередь организм должен быть изнутри подготовлен к атаке вируса.

Можно приобрести в аптеке комплекс витаминов и обязательно включить в рацион питания ребенка 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 нужно проконсультироваться 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.
- Выбатывай 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 применяться вами!

Далее:

дискуссия, в ходе которой сотрудники поделятся между собой опытом профилактики гриппа и ОРВИ.