**Согласно материалам ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.**

**Здоровье физическое**

Два фактора. **Первый фактор** - отсутствие болезней, гармония физиологических и биохимических процессов организма. Зависит эта гармония от состояния души человека, от полноценного питания, от экологического благополучия и здорового образа жизни.

**Второй фактор** - энергетический. Это запас жизненных сил.

**Здоровье психическое**

Здоровье психическое обуславливает нормально протекающие процессы высшей нервной деятельности.

**Факторы, влияющие на здоровье человека**

Здоровье человека определяют несколько групп факторов. На 50% и более здоровье зависит от социальных условий и образа жизни, на 20-25% - от экологии среды, на 20% - от генетических факторов и на 8-10%- от уровня здравоохранения.

**Факторы влияния окружающей среды на человеческий организм** можно разделить на несколько групп воздействия: *Физические* ,*химические* ,*биологические* .

**С точки зрения генетики все болезни можно разделить на три типа:**

Главным условием сохранения здоровья, бесспорно, является активный образ жизни, который включает в **себя личную гигиену, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, активный образ жизни.**

**Здоровье и здоровый образ жизни**

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

**Факторы определяющие здоровый образ жизни.**  
   
**1. Питание**

**2. Физическая нагрузка**

**3. Режим труда и отдыха**

**4. Режим сна**

**5. Распорядок дня**

**6. Закаливание организма.**

**7. Отказ от вредных привычек**

**8. Личная гигиена**

**Здоровый образ жизни – основа здоровья**

Слово «здоровье» является одним из самых частых, которое использует человек. Здоровье, в самом распространенном смысле этого слова, это отсутствие болезней.  
Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни.

**Режим дня, труда и отдыха**

 Особое значение имеет **режим дня**. От этого зависит его здоровье и правильное развитие.

**Труд** как физический, так и умственный благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению  
Разумеется, для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим отдых. **Отдых** - это такое состояние покоя либо такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности.

**Режим сна**

Крепкий сон - залог гармоничного развития. Сон - один из важнейших элементов человека, а особенно ребёнка. Именно во сне происходит сложнейшая работа, в результате которой формируется  мозг, развивается тело.

**Закаливание**  
   
Важную роль играет и закаливание. **Закаливание - это научно обоснованное систематическое использование естественных факторов природы для повышения устойчивости организма к неблагоприятным агентам окружающей среды**.

К нему лучше всего приступить с детского возраста.  
Медицинских отводов от закаливания нет, только острые лихорадочные заболевания.  
Глубоко ошибочно мнение, что закаливающие процедуры противопоказаны ослабленным детям.**Необходимо соблюдать ряд правил:**

* 1. Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.
  2. Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
  3. Учет возрастных и индивидуальных особенностей организма человека.
  4. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

**Закаливающие мероприятия** подразделяются *на общие* (правильный режим дня, рациональное питание, занятия физкультурой) и *специальные* (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры). С помощью закаливания можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд.

Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.

**Физическая нагрузка**

Влияние физических упражнений многообразно. Оно сказывается на функциях практически всех органов и систем организма. Но наиболее важно действие их на сердечно-сосудистую систему.

Отсюда и значимость метода для предупреждения заболевания сердца и их лечения.

**Грипп – «король» всех эпидемий**

В сознании людей грипп обычно ассоциируется с тяжелым простудным заболеванием, длящемся около недели.

От гриппа гибнут, прежде всего, те, кто «созрел для серпа»   - больные с хроническими заболеваниями, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной системой, лица старшего и пожилого возраста.

 **Угроза пандемии гриппа**

Грипп – эпидемическое сезонное острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей.

Человек мог быть еще абсолютно здоров утром, к полудню он заболевал и умирал к ночи. Те же, кто не умер в первые дни, часто умирали от осложнений, вызванных гриппом, например, пневмонии.

***Признаками гриппозной пандемии являются***:

- Глобальное распространение в течение 1-2 лет.  
- Весенне-летняя первичная волна.  
- Поражение всех возрастных групп населения.  
- Низкий уровень, а чаще – отсутствие популяционного иммунитета.  
- Постепенное вытеснение вируса-предшественника.  
- Повышение заболеваемости в 3-4 раза в сравнении с текущими эпидемиями.  
- Повышенная частота клинически тяжелых форм инфекции, осложненных пневмониями.  
- Повышение смертности в 5-10 раз.  
- Существенные экономические затраты.

**Пути заражения**

 **1. Источник заражения**  
Резервуаром вируса, как правило, является больной человек. Наибольшую опасность для окружающих представляют больные в первые 2 дня болезни.

**2. Пути передачи вируса**  
Вирус гриппа очень "инфекционный" и легко передается **воздушно–капельный путем,**  **контактно–бытовым**.

**Все проявления заболевания можно условно разделить на несколько групп:**

1. **Лихорадка** – т.е. повышение температуры тела, как правило, с ознобом. При быстром снижении температуры отмечается потливость.
2. **Интоксикация.**
3. **Катаральные явления**, приводят к появлению насморка, кашля, слезотечения и др.
4. **Признаки поражения дыхательных путей.**

( *Ринит* ,*Фарингит* ,*Ларингит* , *Трахеит* ,*Бронхит* , *Пневмония* )

Бывают случаи **"молниеносного" течения заболевания**, когда человек погибает менее чем за сутки.

**Формы гриппа и способы лечения**  
В зависимости от этого у больного может развиться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая.

**Меры профилактики.**

* Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация **вакцинация,**
* **Вакцинацию лучше проводить осенью**, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.
* Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).
* Дополнительно необходимо принимать **аскорбиновую кислоту и поливитамины**, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.
* Для профилактики в период эпидемий гриппа можно **принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно.**
* При гриппе рекомендуется проводить регулярный **туалет носа** - мытье дважды в день передних отделов носа с мылом.
* Рекомендуется **полоскание горла** растворами марганцовки, фурациллина, соды или ромашки, а так же ингаляции.
* Очень помогают теплые ножные ванны с горчицей (5 — 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.
* В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные **немедикаментозные средства**, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай.

**Что запрещено и не рекомендуется при гриппе?**

Самолечение при гриппе недопустимо.

Существует ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Тем не менее, если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии гриппа.

**Грипп – «король» всех эпидемий**

Эпидемии гриппа охватывают большое количество населения и особенно много заболевших в детской среде. В последние годы всё большее количество школ закрываются на карантин в период всплеска заболевания.    
   
 **Угроза пандемии гриппа**

Грипп – эпидемическое сезонное острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно

***Признаками гриппозной пандемии являются***:

- Глобальное распространение в течение 1-2 лет.  
- Весенне-летняя первичная волна.  
- Поражение всех возрастных групп населения.  
- Низкий уровень, а чаще – отсутствие популяционного иммунитета.  
- Постепенное вытеснение вируса-предшественника.  
- Повышение заболеваемости в 3-4 раза в сравнении с текущими эпидемиями.  
- Повышенная частота клинически тяжелых форм инфекции, осложненных пневмониями.  
- Повышение смертности в 5-10 раз.  
- Существенные экономические затраты.  
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) прогнозировала появление в ближайшие годы нового антигенного варианта вируса гриппа, что может привести к развитию крупной пандемии гриппа с 4-5 кратным. ростом заболеваемости 5-10 кратным ростом смертности. ВОЗ определила ситуацию по гриппу как межпандемическую (по новой классификации).  
   
**Пути заражения**  
   
**1. Источник заражения**  
Резервуаром вируса, как правило, является больной человек.

**2. Пути передачи вируса**  
Вирус гриппа очень "инфекционный" и легко передается  
**воздушно–капельным путем** , **контактно–бытовым**.

**Все проявления заболевания можно условно разделить на несколько групп:**

**Меры профилактики.**

* **Основным методом** профилактики против гриппа **является** активная иммунизация **вакцинация**.
* Вакцинацию лучше проводить осенью.
* Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).
* Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.
* Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно
* При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа - мытье дважды в день передних отделов носа с мылом.
* Рекомендуется полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды или ромашки, а так же ингаляции.

**Что запрещено и не рекомендуется при гриппе?**

Самолечение при гриппе недопустимо.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей.

**Что такое коронавирус**

Коронавирус – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов.

Китайским ученым удалось определить источник заражения.

Предположительно, им являлся рынок морепродуктов в городе Ухань.  
Для того, чтобы найти соответствующий вирус, который мог мутировать и передаться от животного к человеку. Оказалось, что схожий вид вируса встречался у летучих мышей.

**Симптомы**

Больного, как правило, беспокоят высокая температура, кашель, одышка. При этом пневмония может развиваться не всегда. В некоторых случаях могут иметь место симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, включая диарею. Тяжелые проявления заболевания могут заключаться в остановке дыхания, что потребует подключения больного к аппарату искусственного дыхания и оказания помощи в отделении реанимации.

Вирусы, вызывающие острые респираторные инфекции, передаются воздушно-капельным путем.

**Подводя итоги, отметим, что каких-то специфических симптомов у коронавируса нет.**

И в этом заключается его опасность — его легко спутать с любой другой респираторной инфекцией.  
**Профилактика коронавируса у человека в 2020 году** — это комплекс мер, направленный на усиление защитных функций организма в борьбе с инфекцией.

**Чтобы избежать заражения**, важно соблюдать несложные правила профилактики коронавируса.  
Ученые склоняются, что первое заражение произошло при контакте человека с летучей мышью. Поэтому **профилактика коронавируса включает** ограничение взаимодействий с чужими животными и употребления в пищу мяса диких зверей.

**Профилактические мероприятия у взрослых людей включают такие рекомендации:**  
   
- Поддерживайте чистоту всех поверхностей в доме и офисе, регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений;  
- Следите за чистотой рук, для проведения гигиенических процедур используйте средства дезинфицирующего действия;  
- Старайтесь не прикасаться руками к губам, глазам, слизистой оболочке носа. Делать это можно только после мытья рук. Ученые говорят, что люди неосознанно совершают такие прикосновения не менее 15 раз в час;  
- Приобретите в аптеке дезинфицирующее средство с распылителем (в форме спрея) и носите его всегда с собой. Это поможет организовать профилактику коронавируса, где бы вы ни находились.  
- Старайтесь готовить еду самостоятельно или есть в проверенных заведениях общественного питания. Не покупайте сомнительный фаст-фуд, особенно блюда, содержащие мясо;  
- Не употребляйте пищу из одной упаковки с другими людьми (орешки, чипсы, конфеты печенье). Отдавайте предпочтение снекам и продуктам в герметичной индивидуальной упаковке. Также нельзя пить напитки из одной бутылки с другими людьми;  
- Очень **важно соблюдать правила профилактики коронавируса** при посещении общественных мест. Особенно это касается мест скопления большого числа иностранцев. К таким местам относят аэропорты, вокзалы, общественный транспорт, спортивные арены. В таких местах лучше носить медицинскую маску или прикрывать рот и нос чистой салфеткой;  
- Пока эпидемия не подавлена, старайтесь не здороваться за руку и не целоваться при встрече с малознакомыми людьми.

- Внимательно относитесь к чистоте поверхностей гаджетов и электроники —  экран смартфона, пульты дистанционного управления, клавиатура и мышь компьютера и т.д.;  
- Убедитесь, что каждый член семьи пользуется своим индивидуальным набором для гигиены – зубная щетка, полотенце, расческа, белье и т.д.  
Среди мер обязательной профилактики врачи указывают ношение медицинских масок.

**Меры профилактики коронавируса у детей**

 Главное, что нужно сделать родителям – провести беседу с детьми на тему опасности заражения и важности профилактики коронавируса. Дети школьного возраста должны понимать, насколько серьезная угроза возникает при несоблюдении правил гигиены рук и поверхностей.

**Также памятка Минздрава описывает профилактические мероприятия в отношения источника инфекции:**  
- немедленная изоляция больных в специальные боксы или палаты инфекционного стационара;  
- использование медицинских масок и их обязательная замена каждые 2 часа;  
- транспортировка зараженных пациентов отдельным транспортом;  
- использование одноразового стерильного медицинского инструментария.  
При соблюдении правил профилактики коронавируса риск заражения существенно снижается. Полностью исключить вероятность развития заболевания позволит только вакцинация. Над созданием эффективной вакцины уже сегодня работают лучшие

специалисты из разных стран мира.

 В процессе лечения проводятся:

- *Симптоматическая терапия*.

- *Противовирусная терапия*.

- *Антибактериальная терапия*.

**Вопрос охраны здоровья детей дошкольного возраста**

Основным принципом планировки детских дошкольных учреждений является групповая изоляция. Это необходимо в связи с большой восприимчивостью детей к инфекционным заболеваниям. Групповая изоляция заключается в том, что каждая группа имеет полный набор необходимых помещений, объединенных в групповую ячейку с самостоятельным входом для ясельных групп. Допускаются общий выход и одна лестница для двух ясельных групп, размещенных на втором этаже, общий вход в групповые ячейки не более чем на 4 группы детей дошкольного возраста.  
   
**Гигиеническое воспитание в дошкольных учреждениях**

Гигиеническое воспитание и обучение тесно связаны с общим образованием.  
Система гигиенического воспитания и обучения детей различных возрастных групп основывается на ряде принципов: систематичность, преемственность, целенаправленность, дифференцированность. В задачу гигиенического воспитания и обучения входит систематическое сообщение обучающимся основных сведений по охране здоровья, привитие осознанных прочных гигиенических навыков.  
Важное значение в системе гигиенического воспитания имеет принцип преемственности.

Гигиеническое воспитание должно содержать сведения о личной и общественной гигиене, гигиене умственного труда, об оздоровительном значении физкультуры и спорта, закаливании, гигиене питания, профилактике травматизма, гигиенических аспектах нравственного (полового) воспитания.

Прививать гигиенические навыки детям должны родители, медицинские работники, воспитатели, учителя, педагоги, общественность.

Медицинские работники учебно-воспитательных учреждений должны оказывать постоянную консультативную, методическую помощь работникам других учреждений в деле гигиенической подготовки воспитанников. Функциональной обязанностью медицинских работников является специальная гигиеническая и санитарная подготовка обслуживающего персонала детских учреждений, так как они все являются проводниками санитарной культуры в детских коллективах.

**Гигиеническое воспитание в дошкольных учреждениях осуществляется по нескольким направлениям:**

**1. Гигиеническое воспитание детей различных возрастных групп.  
2. Гигиеническая подготовка заведующих и воспитателей дошкольных учреждений.  
3. Гигиеническая подготовка медицинского персонала.  
4. Гигиеническая подготовка технического персонала.**

**Санитарно-просветительную работу и гигиеническое воспитание в яслях, яслях-садах осуществляют заведующие дошкольными учреждениями, педагоги, медицинские работники.**

**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.

Залогом здоровья служит выполнение ребенком **режима дня.** Детям важно разъяснить значение необходимого для их возраста режима, заложить положительное отношение к тем режимным процессам, которые они выполняют с нежеланием (заигравшись, не хотят вовремя лечь спать, делать утреннюю зарядку, проводить закаливающие процедуры и т. д.).

**Заведующие** дошкольными учреждениями организуют воспитательный процесс таким образом, чтобы обеспечить, прежде всего, охрану и укрепление здоровья детей. В их обязанности входит организация полноценного питания, правильного режима дня, пребывания детей на свежем воздухе, участие в проведении закаливающих процедур. Они контролируют соблюдение гигиенических требований на занятиях, прогулках, во время игр, приема пищи, сна и др.; обеспечивают методическую подготовку воспитателей, оказывают им административную помощь; осуществляют контакт с родителями для обеспечения единства гигиенических требований в дошкольном учреждении и в семье.  
В большей степени гигиеническое воспитание детей в группах осуществляют **воспитатели.** Используя методы дидактики и дошкольной педагогики, они прививают ребятам гигиенические навыки, сообщают научные гигиенические сведения. Гигиенические навыки и представления дети приобретают на занятиях по развитию речи, физической культуре, труду и др

**Воспитатели устанавливают и поддерживают контакт с родителями для обеспечения единства требований** при гигиеническом воспитании дошкольников.

Санитарное просвещение **технического персонала** необходимо.  
Эти работники обеспечивают санитарный режим, уборку и проветривание помещений, правильное обслуживание детей.

**Статья для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ в ДОУ»**

Острые респираторные вирусные инфекции наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.  
   
***Пути передачи инфекции:*** воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.  
Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. *Температура тела достигает максимальных значений (39°С–40°С) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.*  
Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить *пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.*  
   
**Профилактика гриппа и ОРВИ** **в период эпидемий необходимо:**

* соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
* делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
* при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
* тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
* часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
* ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
* в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

**Вакцинация - наиболее** **эффективная мера борьбы с гриппом.**  
   
Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.  
Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца.  
Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.  
В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.  
   
**Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ**

1. Необходимо отметить, что **самолечение при гриппе недопустимо,**особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача.**Лекарственные препараты должен назначить врач.**
2. Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.
3. Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21ºС, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.
4. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°С, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.
5. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.
6. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.
7. Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°С в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.
8. **Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.**
9. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.

**Рекомендации для образовательных учреждений по профилактике гриппа и ОРВИ**

В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа и ОРВИ  
среди воспитанников должны быть обеспечены:  
  
1 . Необходимым количеством средств индивидуальной защиты (маски, респираторы).  
2. Запасом дезинфицирующих средств вирулицидного действия для проведения текущей дезинфекции всех помещений, рассчитанным в соответствии с СанПин 2.1 3. Необходимым количеством термометров (не менее 50-100 шт. в зависимости от числа воспитанников) для измерения температуры тела, а также термометрами для измерения температуры воздуха в помещении.  
4. Бактерицидными рециркуляторами для обеззараживания воздуха (из расчета 1 шт. для обработки 50 м. кв.).   
5. Препаратами для витаминизации.  
  
**В период эпидемического роста заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо:**  
  
1 . Организовать ежедневный фильтр при приеме детей в образовательное учреждение, при выявлении детей с симптомами ОРВИ (кашель, насморк, температура выше 37 гр., слабость, боли в суставах, головная боль  
и др.) немедленно изолировать их в специально выделенное помещение до прихода родителей. Информировать родителей о состоянии здоровья ребенка. При необходимости вызвать бригаду НМП.  
2. Осуществлять контроль за соблюдением воспитанниками правил личной гигиены:  
— тщательное мытьё рук с мылом;  
— использование одноразовых или индивидуальных полотенец.  
3. Усилить соблюдение дезинфекционного режима.  
4. Регулярным и качественным проведением влажной уборки, обратив особое внимание на поверхности и предметы, которые имели наиболее частые контакты с руками (например, парты, клавиатуры, дверные  
ручки и др.).  
5. Проводить обеззараживание воздуха пищеблока, зон рекреаций, спортзала с использованием бактерицидных рециркуляторов в соответствии с графиком.  
6. Осуществлять регулярное проветривание помещений.  
7. Проводить занятия по физической культуре на свежем воздухе.  
8. Проведение (по возможности) занятий на улице (вне помещений);

9. Отменить массовые мероприятия (спортивные мероприятия, дискотеки, спектакли, слеты, актовые дни).