**Профилактика ОРЗ, ОРВИ и гриппа в детском саду.**

Респираторные вирусные инфекции — самые частые заболевания у дошкольников. Дети до 7 лет имеют больший риск заболеть, чем подростки и взрослые. Это обусловлено тем, что растущий организм не обладает достаточной иммунологической памятью. Иммунная система ребенка работает менее активно.

Конечно, каждая мама делает все, чтобы сохранить здоровье любимого ребенка. Но многие упускают из виду, что профилактика простудных заболеваний: ОРВИ и гриппа в детском саду не менее важна, так как там они проводят большую часть дня.

Обычно в группах не меньше 20-25 человек, и каждый из них — потенциальный носитель инфекции. Стоит одному ребенку заболеть, как тут же заболевают и его товарищи, ведь дети постоянно контактируют друг с другом. Как же уменьшить риск заболеть? Решить эту нелегкую задачу поможет совместный труд воспитателей детского садика и родителей.

В период подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ, ОРЗ рекомендуется соблюдать несколько правил, обеспечивающих эффективную защиту от инфекции в школе, детском учреждении и дома:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективна обработка рук с применением антисептических средств на основе спирта.

2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, то при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

3. Если Вы или ваш ребенок переболели, оставайтесь дома в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или, исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший ребенок должен оставаться дома.

**На заметку родителям**

Важную роль в укреплении детского иммунитета играет питание. Защитить организм от инфекций помогут следующие продукты:

* чеснок — незаменимый помощник в борьбе с вирусами,
* брокколи и красный болгарский перец — мощные источники витамина С,
* шиповник и клюква — обладают противовоспалительным и антиинфекционным действиями,
* морковь — за счет высокого содержания витамина А повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям,
* кефир и йогурт — поддерживают нормальный баланс микрофлоры кишечника,
* морская рыба — содержит цинк, необходимый для укрепления иммунитета.

Не менее важно следить и за ежедневным потреблением воды. Поступление достаточного количества жидкости позволит избежать обезвоживания и поддержать активность местного иммунитета.

Успешная профилактика ОРЗ, ОРВИ и гриппа в детском саду у детей — результат совместной работы родителей и персонала дошкольного учреждения. Следуйте советам специалистов, чтобы сохранить здоровье ребенка в любой сезон!