

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение

«Детский сад № 212»

(МБДОУ «Детский сад №212»)

Консультативный материал для родителей младшей группы

«Профилактика гриппа и ОРВИ»

Выполнила: воспитатель

Горошникова Е.С.

Барнаул 2026

Цель:

Сформировать у родителей чёткое понимание научно обоснованных мер профилактики гриппа и ОРВИ, которые реально снижают риск заражения и тяжесть течения болезни у детей младшей группы, а также выработать единую линию действий «дом — детский сад» для защиты здоровья ребёнка.

Задачи:

1. **Дать достоверную информацию** о путях передачи вирусов и факторах риска для детей 3–4 лет и развеять распространённые мифы (например, про защиту чесноком, связь простуды исключительно с переохлаждением и т. п.).
2. **Научить простым ежедневным действиям**, которые можно выполнять с малышом: правильное мытьё рук, поддержание оптимального микроклимата, промывание носа, соблюдение режима.
3. **Объяснить роль вакцинации** от гриппа как наиболее эффективной меры профилактики именно этого заболевания и важность обсуждения прививки с врачом.
4. **Сформировать алгоритм действий** при появлении первых признаков болезни: когда и как обращаться за медицинской помощью, как не допустить распространения вируса в семье и коллективе.
5. **Согласовать действия семьи и детского сада**: родители понимают, какие меры профилактики соблюдаются в группе, и поддерживают их дома, а при возникновении трудностей могут обратиться за советом к воспитателю или медсестре.

Что делать каждый день: простые и эффективные меры

- **Мойте руки правильно.** Ребёнок должен мыть руки с мылом после улицы, туалета и перед едой. Намыливайте дважды, уделяйте внимание коже между пальцами, держите руки под водой не менее 20 секунд, затем тщательно высушивайте. Если нет возможности помыть руки — используйте спиртовой антисептик. Лучший пример для малыша — ваши собственные действия.
- **Соблюдайте «респираторный этикет».** Учите ребёнка прикрывать нос и рот одноразовой салфеткой при кашле и чихании либо сгибом локтя (не ладонью!). Использованную салфетку сразу выбрасывайте.
- **Поддерживайте правильный микроклимат дома.** Оптимальная температура — 18–22 °С, влажность — 40–60 %. Сухой воздух сушит слизистую носа, и она хуже защищает от вирусов. Проветривайте комнату 4–6 раз в день по 15 минут, избегайте сквозняков. Ежедневно проводите влажную уборку, особое внимание уделяя поверхностям, к которым ребёнок прикасается чаще всего (дверные ручки, игрушки, пульт и т. д.).

- **Промывайте нос солевым раствором** после посещения детского сада или других общественных мест — это помогает смыть вирусы и увлажнить слизистую. Какой именно раствор и как его применять, подскажет педиатр.
- **Следите за режимом и питанием.** Стабильный распорядок дня, достаточный сон, ежедневные прогулки на свежем воздухе и полноценное питание (овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты) помогают организму лучше противостоять инфекциям.
- **Рассмотрите вакцинацию от гриппа.** Это самый надёжный способ защиты именно от гриппа. Обсудите возможность прививки с педиатром: важно учесть противопоказания и сделать её заблаговременно (обычно осенью), чтобы успел выработаться иммунитет.

Чего лучше избегать

- Не полагайтесь на «народные» методы вроде бус из чеснока, натирания луком и т. п.: они не защищают от вирусов, но могут вызвать раздражение кожи или аллергию.
- Не занимайтесь самолечением. Любые лекарства (в том числе противовирусные, иммуномодуляторы, жаропонижающие) должен назначать только врач.
- Не «кутайте» ребёнка сверх меры: перегрев и обильное потоотделение могут сделать малыша более уязвимым. Одевайте по погоде, чтобы ребёнку было комфортно двигаться.

Если появились первые признаки болезни

1. **Не ведите ребёнка в детский сад.** Даже при лёгких симптомах (небольшой насморк, редкий кашель, вялость) малыш может быть заразен.
2. **Вызовите врача.** Только специалист поставит диагноз и назначит правильное лечение.
3. **Изолируйте больного от других членов семьи,** если в доме есть заболевшие. Тот, кто ухаживает за ребёнком, должен чаще мыть руки и при близком контакте использовать маску.
4. **Не давайте лекарства без назначения врача.** В частности, не сбивайте температуру ниже 38 °C без показаний: это защитная реакция организма.

Распространённые мифы и факты

Миф

«Ребёнок простудился, потому что замёрз»

Факт

Причина ОРВИ и гриппа — вирусы. Холод сам по себе не вызывает болезнь, но может

Миф

«Чеснок и лук защищают от вирусов»

«Нужно сразу давать противовирусные и иммуномодуляторы»

«Частые простуды — это плохо, иммунитет слабый»

Факт

ослабить местную защиту слизистой.

Эти продукты не предотвращают заражение. Они могут раздражать слизистую и вызывать аллергию.

Любые препараты назначает только врач. Для большинства ОРВИ специфическое лечение не требуется.

У детей 3–4 лет частые ОРВИ — часть нормального формирования иммунитета.

Наша задача — сделать так, чтобы эпизоды были реже и протекали легче.

Как мы работаем в детском саду

В младшей группе мы соблюдаем все санитарные нормы:

- регулярно проветриваем помещения;
- ежедневно проводим влажную уборку;
- следим за состоянием детей при утреннем приёме;
- при появлении признаков болезни изолируем ребёнка и информируем родителей;
- усиливаем противоэпидемические мероприятия при росте заболеваемости.

Мы стремимся к тому, чтобы правила в саду и дома были максимально похожи: так ребёнку проще привыкнуть к новым привычкам и соблюдать их.

Куда обращаться, если есть вопросы

- **К воспитателю группы** — если нужна помощь в том, как мягко приучить ребёнка к новым правилам (мыть руки, не трогать лицо, пользоваться салфеткой и т. д.).
- **К медсестре детского сада** — по вопросам здоровья, мер профилактики в группе и взаимодействия с поликлиникой.
- **К педиатру** — по любым медицинским вопросам: вакцинация, промывание носа, питание, закаливание, лечение при болезни.

Важно: перед применением любых мер профилактики и любых средств (в том числе солевых растворов, витаминов и т. д.) обязательно проконсультируйтесь с педиатром.

Иммунитет малышей ещё формируется, поэтому в коллективе риск подхватить вирус выше. Но комплексный подход реально снижает заболеваемость.

<https://39.rospotrebnadzor.ru/content/profilaktika-grippa-i-orvi-u-detey-sovety-roditelyam-0?ysclid=mtvr2n3i2i156456701> <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2023/09/17/konsultatsiya-dlya-roditeley>
<https://www.renewal.ru/voprosy-zdorovya/profilaktika-grippa-i-orvi-u-detey/?ysclid=mtvr3nep2k936298229>
https://vk.ru/wall-216962478_10707?ysclid=mtvr40v72l477139717 <https://anaferon.ru/articles/profilaktika-grippa-i-orvi-u-detey/?ysclid=mtvr49f72m761399094>