**Общее родительское собрание**

**МБДОУ «Детский сад №15 с. Октябрьское»**

**Муниципального образования Пригородный район РСО – Алания**

 **Что же такое простудные заболевания? – в быту и в медицине имеется понятие ОРВИ и ОРЗ (острая респираторная вирусная инфекция) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаление горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.**

**Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа.**

**Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно - сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.**

**Источником инфекции при всех вирусных инфекциях является больной человек.**

**Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании – воздушно – капельный путь передачи.**

**А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т. д.) – контактно-бытовой путь передачи.**

**При всех простудных заболеваниях от заражения, т.е. от проникновения вируса в организм, до развития болезни проходит несколько дней (1-14) – этот период называется инкубационный. В это время вирус циркулирует в крови и отравляет организм своими продуктами жизнедеятельности, что проявляется характерными симптомами: высокой температурой, слабостью, кашлем, головной болью, насморком или заложенностью носа.**

**Для гриппа характерно резкое начало:**

**температура тела поднимается до 39 С° и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах.**

**Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.**

**ОРВИ может начинаться как остро, так и постепенно, температура тела редко поднимается выше 38 С. Такие симптомы как чихание, сухой кашель, боль в горле, осиплость голоса появляются сразу в начале заболевания.**

**Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм:**

**- комфортный температурный режим помещений;**

**- регулярное проветривание;**

**- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств;**

**- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.**

 **Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:**

**- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину;**

**- избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам;**

**- соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки);**

**- тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.**

**В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходим:**

**- избегать тесных контактов с больными людьми;**

**- ограничить посещение культурно – массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.**

 **Я заболел. Что делать?**

**- Свести к минимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми.**

**- Соблюдать постельный режим – народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна. Для избегания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.**

**- Соблюдать правила личной гигиены, использовать маску.**

**- Пить много жидкости – минеральной воды, морсов и т. п.**