**ДЛЯ ВАС РОДИТЕЛИ! СТРАНИЧКА ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ.**

***КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

**О профилактике вирусного гепатита  А**

**Гепатит А - острое инфекционное заболевание вирусной этиологии, характеризующаяся поражением печени и проявляющаяся синдромом интоксикации, увеличением печени и нередко желтухой.  Вирус гепатита А, вызывающий заболевание, способен длительное время  сохранять свои свойства: в течение нескольких месяцев при температуре 4 °С, несколько лет — при температуре -20 °С и несколько недель — при комнатной температуре. Он устойчив к физико  -химическим воздействиям (кипячению, ультрафиолетовому облучению, дезинфицирующим средствам).  Вирус гепатита A считается одной из самых частых причин инфекционных заболеваний c фекально-оральным механизмом распространения. Ежегодно в мире регистрируется около 1,4 миллиона случаев заболевания.**

**Источником инфекции являются больные в инкубационном, продромальном периодах и в начальной фазе болезни, больные с безжелтушной формой инфекции. Преобладающий механизм заражения вирусом гепатита A – фекально-оральный, пути передачи - водный, пищевой и контактно-бытовой. Восприимчивость к вирусу высокая, преимущественно заболевают дети в возрасте 3–12 лет и лица молодого возраста.**

***Гепатит А часто называют болезнью «немытых рук».* Больной человек выделяет вирус с фекалиями и мочой. В организм здорового человека вирус попадает с  рук  во время еды или курения, с загрязненной вирусом пищей, водой, предметами обихода. От  момента заражения до начала заболевания может пройти  от 7 до 50 дней, чаще 10 - 14 дней. Начало заболевания напоминает симптомы гриппа или острой кишечной инфекции: повышение температуры тела, слабость, недомогание, головная боль, боли в мышцах, снижение аппетита, тошнота, рвота, жидкий стул, боли в правом подреберье или в области желудка. Вслед за этими симптомами на 3 - 5 день болезни появляется желтушность кожи и склер. Заболевание может также протекать и без проявления желтухи, в стертой, скрытой «безжелтушной» форме. Период выздоровления и полного восстановления функций печени длится 6 и более месяцев. Переболевший человек приобретает стойкий пожизненный иммунитет.**

***Основные меры профилактики:***

**-обязательно мыть руки с мылом после  прогулки, поездки в общественном транспорте, посещения туалета и перед едой;**

**-избегать употребления воды из незнакомых источников, при нахождении в природных условиях стараться использовать бутилированную или кипяченую воду;**

**-тщательно обрабатывать перед едой овощи и фрукты, особенно употребляемые без термической обработки, зелень, сухофрукты (чтобы избавиться от незаметных глазу загрязнений, зелень лучше замочить на 10 минут в 3 % растворе  уксусной кислоты или 10 %  растворе  поваренной соли, с последующим ополаскиванием кипяченой водой);**

**-при приготовлении пищи  обеспечивать достаточное время термической обработки;**

**-не приобретать продукты питания с рук, в несанкционированных местах;**

**-при выборе готовых продуктов в предприятиях общественного питания обращать внимание на условия их хранения и реализации.**

**-не использовать чужие предметы личной гигиены и не одалживать свои другим людям;**

**-не забывать о своевременной обработке детских игрушек, предметов обихода,  предназначенных для детей, особенно  младшего возраста.**

***Самый надежный способ защиты от вирусного гепатита А – это вакцинация!*  Однократное введение вакцины защищает от инфекции, однако для более длительного сохранения иммунитета необходимо повторное ее введение. Как правило, вакцинация взрослых и детей проводится двукратно с интервалом 6-18 месяцев. Все вакцины против гепатита А практически не имеют противопоказаний и могут применяться в любом возрасте. Вакцинацию против вирусного гепатита А  рекомендуется сделать перед выездом на отдых или работу  в страны,  эндемичные по заболеваемости вирусным гепатитом А, при этом прививку нужно сделать не менее чем за 2 недели до отъезда, чтобы успел выработаться иммунитет.**

**Прививку также следует делать лицам, ранее не болевшим вирусным гепатитом А, находившимся в  контакте с больным  по месту жительства или работы.**

**Проведение вакцинации  требуется для отдельных профессиональных групп населения, имеющим высокий риск заболевания вирусным гепатитом А (медицинским работникам, персоналу детских дошкольных организаций,  работникам сферы обслуживания населения, занятым на предприятиях пищевой промышленности и общественного питания, работникам предприятий по обслуживанию водопроводных и канализационных сооружений), на что необходимо обратить внимание работодателям.**

Утверждаю:

заведующий МБДОУ ДС ОВ №6

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Е.Сезонова

**ПЛАН**

**мероприятий по недопущению возникновения и распространения заболеваний вирусным гепатитом  среди детей и сотрудников МБДОУ ДС ОВ № 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Ответственный | Сроки выполнения |
| **1.Обеспечить внедрение в деятельность ДОУ нормативных документов по профилактике гепатита:**Наличие в МДОУ официально изданных нормативных документов: СП 3.1.2825-10 «Профилактика вирусного гепатита А», МУ 3.1.2837-11 «Эпидемический надзор и профилактика вирусного гепатита А»; внести их в перечень НД программы производственного контроля;  1.      Изучение нормативных документов по профилактике ВГА  2.  **3.**2**.Разработать план ДОУ по профилактике вирусного гепатита А.**  4.      При выявлении в детском организованном коллективе больных гепатитом (подозрении) организовать проведение на начальном этапе (до установления диагноза) комплекса противоэпидемических мероприятий, обеспечить контроль **выполнения:**  \*  немедленное сообщение в территориальные учреждения здравоохранения и учреждения Роспотребнадзора о случаях инфекционных заболеваний;  \* введение карантина сроком на 35 дней с момента изоляции последнего больного;  \* запрет на участие карантинного коллектива в массовых мероприятиях;  3. соблюдение принципа изоляции детей карантинного коллектива при организации питания; введение режима дезинфекции столовой посуды после приёма пищи карантинным коллективом;  4 Организация прогулок карантинной группы с соблюдением принципа групповой изоляции на участке;  5. запрет приёма новых детей и сотрудников в карантинные коллективы не болевших, не привитых и привитых ранее 14 дней назад;  6. введение (усиление) дезинфекционного режима в учреждении с использованием дезинфикционных средств;  7.усиление контроля состояния здоровья детей и работников, своевременное установление причин отсутствия детей, активное выявление больных во всем учреждении методом опроса; направление заболевших к медработнику;  8. проведение бесед консультаций по гигиеническому воспитанию и профилактике вирусного гепатита среди родителей, воспитанников, сотрудников;  9. Соблюдение питьевого режима с обязательным кипячением воды, установить контроль за соблюдением питьевого режима;  10. Соблюдение гигиенических процедур воспитанниками и сотрудниками | Заведующий     медсестра          Заведующий МДОУ      Медсестра    Медсестра, воспитатели групп    Медсестра      воспитатели    Заведующий    Заведующий хозяйством    Заведующий, медсестра        Медсестра, педиатр      Медсестра, завхоз    воспитатели | до 01.12.2017        до 01.12.2017    постоянно    во время карантина            постоянно  постоянно    постоянно    постоянно |
| 11. Организовать информирование сотрудников, родителей, воспитанников о мерах профилактики вирусного гепатита А, в том числе иммунопрофилактики, как наиболее эффективной меры. | Медсестра | постоянно |
|  |  |  |

**Консультация для родителей**

на тему:

**"Как уберечь здоровье детей в зимний период".**

Дети и их здоровье – самые главные приоритеты нашей жизни. Особенно мы тревожимся о **здоровье ребенка** в холодное время года. Как защитить **здоровье ребенка** в холодное время года поговорим в данной статье.

С наступлением  зимы дети начинают чаще болеть, пропускают детский сад, занятия в школе. Мамочки переживают по этому поводу, и ребенка жаль и на работе начальник не доволен, и карьере вредит. Болезни ребенка – стресс для родителей.

Основная причина зимних болезней – вирусы.

Вирусы (от лат. virus — яд) — это микроскопические болезнетворные частицы, которые сильно отличаются от бактерий. Вирус меньше, чем бактерия, продолжительность его жизни иная, вирусы не могут размножаться сами. Для размножения вирусам нужна клетка-приют — например, клетка человеческого организма, в которую они внедряются. Соединение вируса с клеткой защищает его от антибиотиков, поэтому антибиотики помогают только в борьбе с бактериями.  ( www.vozz.org)

Почему же зимой дети белеют чаще?

Создается впечатление, что зима – самое любимое время года для вирусов. Оказывается это не так. А виноваты мы сами. На улице холодно, и мы вместе с детьми значительно больше времени (по сравнению с летом) проводим в закрытых помещениях. Именно здесь концентрация вирусов повышена.  А на улице их значительно меньше, чем летом.

В отапливаемых помещениях воздух в основном сухой, слизистая носа в таком помещении недостаточно увлажнена и перестает выполнять функцию защиты от вирусов.

Вирус передается воздушно-капельным путем, поэтому в крупных городах опасность заболеть выше из-за большого скопления людей. Наши дети заболевают друг от друга. Пришел один с соплями, мама посчитала, что ничего страшного, а на другой день половина группы ушла на больничный.

Иммунитет ребенка еще не окреп, ему еще сложнее противостоять этой армии опасных микроорганизмов, чем нам взрослым.

Что делать? Как защитить здоровье ребенка?

1. Обязательно проветривайте помещение несколько раз в день. Тогда в комнате будет меньше вирусов.
2. Увлажняйте помещение. Можно на батарею положить влажную тряпку или опрыскивать комнату водой.
3. Старайтесь по возможности избегать мест большого скопления людей, особенно во время эпидемий.
4. Закаливайте детей. Тогда они будут более устойчивы к перепадам температур. Обтирания, контрастный душ, хождение босиком.
5. Ни в коем случае не укутывайте ребенка. Ведь он постоянно двигается. Одевать его надо так, чтобы ему не было ни жарко, ни холодно.
6. Как можно больше времени проводите вместе с детьми на свежем воздухе. Чем больше он будет гулять – тем меньше болеть. Коньки, лыжи, катание на санках – укрепляют здоровье ребенка.
7. Основное правило гигиены – мыть руки как можно чаще. Это знают все, но соблюдать забывают. Очень важно приучить к этому детей. Пришел с улицы, сходил в туалет, садишься за стол, поиграл в игрушки – идем мыть руки.
8. Хороший сон. Учеными доказано, что сон укрепляет иммунитет. А для детей это особенно важно.
9. Правильное питание ребенка. Вся пища в зимний период должна быть теплой, т е проходить тепловую обработку. Исключите все искусственные продукты. Никаких копченостей, колбас, сосисок, искусственных соков и йогуртов.
10. Качественные натуральные витамины. С обычной пищей получить их в достаточном количестве просто невозможно. Верное решение для родителей – это детские витаминные комплексы. Я советую комплекс, с помощью которого поддерживаю здоровье своего внука с 3-х месячного возраста – ЮНИОР НЕО.

**Консультация на тему: "Кризис 3 лет".**

         Кризис 3 лет – граница между ранним и дошкольным возрастом – один из наиболее трудных моментов в жизни ребенка. Это разрушение, пересмотр старой системы социальных отношений. Ребенок, отделяясь от взрослых, пытается установить с ними новые, более глубокие отношения.  
    Изменение позиции ребенка – новая позиция «Я – САМ», возрастание его самостоятельности и активности, требуют от близких взрослых своевременной перестройки. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, у ребенка возникают собственно КРИЗИСНЫЕ ЯВЛЕНИЯ, проявляющиеся в отношениях со взрослыми (и никогда – со сверстниками).  
**Для**кризиса 3 лет**характерны следующие особенности в поведении:**  
1.    Негативизм – ребенок негативно реагирует не на само действие, которое он отказывается выполнять, а на требование или просьбу взрослого. Он не делает что – то только потому, что это предложил ему определенный взрослый человек. Негативизм избирателен: ребенок игнорирует требования одного члена семьи, а с другими достаточно послушен. Главный мотив действия – сделать наоборот, то есть прямо противоположное тому, что ему сказали.  
2.    Упрямство – это реакция ребенка, который настаивает на чем – то не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он сам об этом сказал взрослым и требует, чтобы с его мнением считались. Его первоначальное решение определяет все его поведение, и отказаться от этого решения даже при изменившихся обстоятельствах ребенок не может. Упрямство – не настойчивость, с которой ребенок добивается желаемого. Упрямый ребенок настаивает на том, что ему не так уж сильно хочется, или совсем не хочется, или давно расхотелось.  
    Допустим, ребенка зовут домой и он отказывается уходить с улицы.   
Заявив, что он будет кататься на велосипеде, он действительно будет кружить по двору, чем бы его ни соблазняли (игрушкой, десертом, гостями), хотя и с совершенно унылым видом.  
3.    В переходный период может появиться строптивость. Она направлена не против конкретного взрослого, а против всей сложившейся в раннем детстве системы отношений, против принятых в семье норм воспитания. Ребенок стремится настоять на своих желаниях и недоволен всем, что ему предлагают и делают другие.«Да ну!» - самая распространенная реакция в таких случаях.  
4.    Разумеется, ярко проявляется тенденция к самостоятельности: ребенок хочет все делать и решать сам. В принципе это положительное явление, но во время кризиса приводит к своеволию, что вызывает дополнительные конфликты со взрослыми.  
5.    У некоторых детей конфликты с родителями становятся регулярными, они как бы постоянно находятся в состоянии войны со взрослыми. В этих случаях говорят о протесте – бунте. В семье с единственным ребенком может появиться деспотизм. Ребенок жестко проявляет свою власть над окружающими его взрослыми, диктуя, что он будет есть, а что не будет, может мама уйти из дома или нет и т. д.. Если в семье несколько детей, вместо деспотизма обычно возникает ревность: та же тенденция к власти здесь выступает как источник ревнивого, нетерпимого отношения к другим детям, которые не имеют почти никаких прав в семье, с точки зрения «юного деспота».  
6.    Интересная характеристика кризиса 3 лет – обесценивание. Что обесценивается в глазах ребенка? То, что раньше было привычно, интересно и дорого. 3 – летний ребенок может начать ругаться (обесцениваются старые правила поведения), отбросить или даже сломать любимую игрушку, предложенную не вовремя (обесцениваются старые привязанности к вещам) и т. п.  
Все эти явления свидетельствуют о том, что у ребенка изменяется отношение к другим людям и самому себе. Это важный этап в эмансипации ребенка.

15 марта 2016