Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Родничок»

с. Верхопенье.

Консультация для родителей на тему:

**Профилактика простудных заболеваний.**

Подготовила:

 Ст.медсестра

Головенко Н.С.

  **Простудные заболевания** — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ)  и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться  тяжелой инфекцией -  гриппом.

Простуда вызвана не переохлаждением, как считали наши бабушки, а микробами и вирусами. Просто переохлажденный организм имеет сниженный иммунитет, что может способствовать быстрому заболеванию ОРВИ у детей.

Профилактика ОРВИ имеет огромное значение, но следует запомнить, что меры профилактики должны быть регулярными, постоянными, иначе однодневное закаливание или прогулка один раз в неделю не принесут желаемого результата.

Часто или редко, но все дети болеют простудными заболеваниями.  Сокровенная мечта родителей – всегда здоровые дети! Для этого мало одного желания – нужна  регулярность и постоянство в проведении  профилактики  заболеваний ОРВИ у детей.

**Меры профилактики простудных заболеваний:**

    здоровый образ жизни;

    закаливание;

    личная  гигиена;

    народные средства;

    профилактические средства,

    вакцинация.

Понятие **«здоровый образ жизни»**

включает  сбалансированное рациональное питание, здоровый сон, в любую погоду (дождь, снег, ветер, туман)  частые прогулки принесут лишь пользу.

**Закаливание**.

Для повышения  сопротивляемости организма вирусным заболеваниям, необходима профилактика простудных заболеваний у детей.  И прежде всего — ребёнка надо закалять: обтирание сырым прохладным полотенцем, обливание водой, плавание в бассейне. Это поднимет тонус и развитие  мышц ребенка, улучшит работу сердечно-сосудистой системы и прекрасно усилит иммунитет.

**Личная  гигиена**

Профилактика инфекционных заболеваний у детей включает личную гигиену – необходимо приучить ребенка часто мыть руки, 2-3 раза промывать нос соленой водой, полоскать рот , избегать контактов с больными людьми – это приведет к сокращению числа простуд.

**Народные средства** – морсы из черной смородины, клюквы, настой шиповника, чай с лимоном, медом, травами (эхинацея,  малина, эвкалипт. шалфей), чеснок, лук, квашенная капуста — помогут в борьбе с вирусами и микробами.

 Поливитамины  - прекрасное профилактическое средство. Прием вовнутрь одного грамма  Аскорбиновой кислоты 1-2 раза в день   отлично повысит иммунитет у детей.

Самый **эффективный способ профилактики вирусных заболеваний у детей** – прививка. Вакцинацию можно проводить только здоровому ребенку, минимум через две недели после выздоровления.

Для профилактики простудных заболеваний у детей  и их лечения  следует использовать рекомендованные современной  медициной  такие гомеопатические средства, как анаферон,  афлубин,  арбидол, виферон и пр. Они созданы на основе интерферона и обладают противовирусным эффектом.

**Профилактика  ОРВИ  в детском саду**

Дети, посещающие детские сады, школы и другие  общественные места, больше  подвержены простудным заболеваниям, так как они  передаются воздушно-капельным путем.  В закрытых помещениях, где скапливается много людей, вирусы и бактерии разносятся молниеносно.  Поэтому профилактика простудных заболеваний в детских общественных учреждениях  имеет огромное значение  для  снижения риска заболеваний.

Профилактика ОРВИ в ДОУ значительно снижает риск заболевания ОРВИ и  включает следующие мероприятия:

    Выполнение санитарно-гигиенических требований- уборка и проветривание помещений,    мытье игрушек, санация воздуха бактерицидными лампами, ионизаторами.

    Организация полноценного и разнообразного рациона питания детей – правильное соотношение белков, жиров и углеводов, обогащение рациона витаминами , минеральными солями и микроэлементами. Особое внимание  необходимо  уделить борьбе с перекармливанием детей   углеводистой пищей — это повышает риск заболеваний  ОРВИ   и  протекает в  более  тяжелой  форме.

    Физическая активность (утренняя зарядка., подвижные игры) способствует укреплению и развитию сердечно-сосудистой , центральной нервной и дыхательной систем, развитию моторики, костно-мышечного аппарата и формированию правильной осанки и способствуют  значительному снижению заболеваемости детей.

    Закаливание: круглый год дневной сон  должен быть с открытыми  окнами в помещениях, летом необходимо устраивать игры детей с водой, игры в плескательных бассейнах.

    Ингаляции – чеснок или лук мелко нарезают и помещают в пластиковый контейнер из –под «Киндер-сюрприза, предварительно проделав дырочки), и подвешивают  как кулончик.  Мелко нарезанный чеснок и лук в нескольких блюдечках расставляют по комнате – фитонциды, выделяемые чесноком и луком, способствуют выработке интерферона в носоглотке ребенка и это защищает клетки от вирусов.

    Изоляция больных детей.

Вывод: организм ребенка может справиться со всеми напастями, если родители и воспитатели создадут благоприятные условия для повышения иммунитета, чем снизят риск заболеваний ОРВИ, ведь всем хорошо известно «Болезнь легче предупредить,чем излечить».

**Общие принципы лечения гриппа и ОРВИ**

    Необходимо отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей. 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. Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.

    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.

    Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°С, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.

    Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.

    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.

    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.

    Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.

    Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.

Начало формы

Конец формы