

Профилактика гриппа и ОРВИ

В течение всего дня за здоровьем малышей следят специалисты медицинской службы: опытный врач-педиатр, старшая медсестра, физиотерапевтическая сестра и диетсестра.

Каждое утро они встречают детей, осматривают их, проводят профилактику вирусных и инфекционных заболеваний.

В начале и конце учебного года специалисты медицинской службы обследуют ребенка, формулируют рекомендации для организации работы по физическому воспитанию каждого ребенка. По результатам обследования также разрабатывается индивидуальный план оздоровительной программы: витаминизация, прививки, комплекс диагностических исследований, кислородные коктейли, курс массажа.

Квалифицированные специалисты медицинской службы в течение всего дня готовы проконсультировать по любым вопросам, связанным со здоровьем вашего малыша.

Медицинское сопровождение:

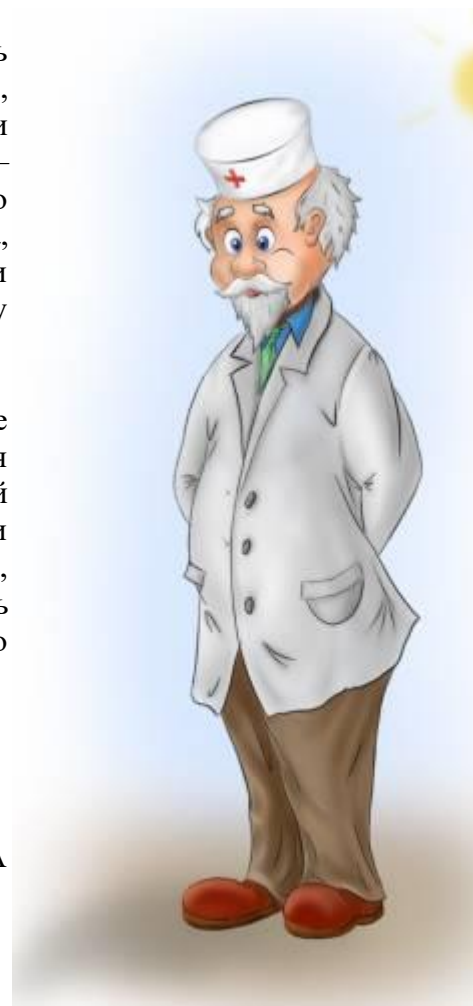
- Диагностическое обследование детей врачами-специалистами:
 - первичное
 - плановое
- Рекомендации по организации режима дня с учетом медицинских показаний
- Утверждение оптимальной умственной и физической нагрузки
- Утверждение системы профилактических и оздоровительных мероприятий
- Организация мероприятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия
- Анализ заболеваемости детей

ТРИ ДНЯ В ДЕТСКОМ САДУ, ДВЕ НЕДЕЛИ НА БОЛЬНИЧНОМ...?!

Эта типичная статистика детей, только что начавших посещать детский сад. Первый год в детском саду – настоящее испытание, как для ребенка, так и для родителей. Постоянные больничные и капризы сводят с ума, и, кажется, что все усилия бесполезны – ребенок будет болеть. Нет! Болезней не будет, если правильно подготовить малыша. В детском саду совершенно новая среда, новое окружение и самые различные вирусы и бактерии, так или иначе, сделают свое дело. Тем не менее, готовить ребенка к саду необходимо, поверьте, это обязательно принесет плоды.

В детских садах дети болеют чаще, чем дома. Но в этом не всегда виноваты детские сады. У каждого ребенка имеется определенный набор бактерий, который он получает в своей семье, где все родственники обмениваются ими, как улыбками и словами. Однако люди болеют от таких инфекций только тогда, когда ослабевает их иммунная защита. А ее активность напрямую, особенно у детей, зависит от эмоционального состояния.

И здесь не поможет "Актимель" или любой другой продукт. Никакими закаливаниями и образами жизни полностью предотвратить детские хвори нельзя. Каждый человек встречается в своей жизни с огромным количеством микробов. А до тех пор, пока к большинству из них в организме не будет выработан иммунитет, инфекционные болезни - неизбежность. Но всегда найдется микроорганизм, к которому защиты нет. Поэтому болеют все - и дети, и взрослые. И совершенно не принципиально - болеть или не болеть. Важно, как болеть - насколько часто и насколько тяжело.



Собираясь отдать ребенка в садик, учтите, что:



- Нужно выбрать максимально подходящее для этого время. Как правило, детей отдают в детский сад с сентября. Но на самом деле грамотнее было бы вести малыша туда, ориентируясь не на начало учебного года, а на то, в каком состоянии находится ребенок. Лучше всего отдать кроху в детский сад в «расцвет» его самочувствия. А это может быть, и март, и май, и октябрь.
 - Нельзя отдавать ребенка в детский сад сразу после перенесенных заболеваний.
 - Лучше воздержаться от этого шага, когда малыш эмоционально негативно настроен.
 - Хорошо зарекомендовал себя метод «дозирования», то есть постепенного увеличения контактов малыша с его «одноклассниками».
 - Именно из-за стресса во время первого времени посещения детского садика у ребенка могут снизиться защитные функции организма и ухудшиться иммунитет.
- Если вы начнете при первом чихе малыша хватать его и вести домой, он никогда не сможет адаптироваться в садике. Помните, простуда без красного горла не является «противопоказанием» к походу в сад. Если малыш пришел домой с мокрым носом, просто промойте его солевым раствором. Дети из семьи, где их гиперопекают намного хуже переносят первые месяцы в ДООУ.
 - Не надо оберегать ребенка от «чрезмерного» контакта со сверстниками. Чем раньше он с ними познакомится, чем раньше и больше столкнется с различными вирусами и бактериями, окружающими его, тем быстрее у него выработается к ним иммунитет.

В комплекс для профилактики ОРВИ у детей могут входить:

1. Лекарственные средства.

Это комплексные детские витаминные препараты, которые рекомендуется принимать курсами не реже 2-х раз в год. Они помогают создать оптимальный баланс витаминов и минеральных веществ, которые требуются растущему организму.

Так же это иммуномодулирующие препараты, которые за счет активизации в детском организме выработки интерферонов (специфических белков, основная задача которых состоит в противодействии вирусам) помогают укрепить иммунитет и обеспечить надежную профилактику ОРВИ у детей. Эта группа препаратов должна приниматься строго по рекомендации вашего врача.

Вниманию взрослых! Профилактика ОРВИ у детей – это в первую очередь исключение контактов с заболевшими, в том числе с подхватившими ОРВИ членами семьи. Поэтому в качестве профилактики ОРВИ у детей укрепляйте и свой собственный иммунитет.

2. Закаливающие процедуры. Самая простая процедура – это хождение босиком, особенно по фактурной поверхности – например, по поверхности жесткого безворсового ковра или циновки. Эта несложная процедура стимулирует биологически активные точки на стопах ребенка, делая его организм более крепким и защищенным от неблагоприятных внешних воздействий. Так же хорошо зарекомендовали себя в качестве средств для профилактики ОРВИ у детей обтирания, обливания ног ребенка холодной водой и контрастный душ с постепенным увеличением амплитуды температур.

3. Гигиенические мероприятия. Простое мытье рук с мылом после посещения любых общественных мест и перед едой отлично помогает механически удалить с поверхности рук ребенка вирусы. А если приучить детей полоскать горло и промывать нос по возвращении домой в период сезонных эпидемий, то вполне возможно, что лечить ОРВИ у детей родителям и вовсе не придется.

4. Фитонциды – активная профилактика. В период сезонных всплесков заболеваемости ОРВИ используйте природные источники губительных для вирусов фитонцидов. Для этого достаточно разложить в комнатах разрезанные дольки чеснока или кусочки репчатого лука.