

Консультация для родителей на тему: «Профилактика гриппа и ОРВИ у детей дошкольного возраста».

Подготовила: Ланцова О.А.

Предотвратить заболевание ОРВИ - первоочередная забота родителей!

Профилактика гриппа и ОРВИ



Вы знаете, что;

- Острые респираторные вирусные инфекции - наиболее частые причины заболеваний у детей, при которых поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными.
- Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы.
- Источником инфекции являются больные и носители вируса. Передается заболевание воздушно-капельным путем, однако заразиться можно и через предметы и вещи, находившиеся в пользовании больного, например через полотенца и носовые платки.

Доступная профилактика ОРВИ

- Правильная организация **режима** дня ребенка - это основа здоровья растущего организма.
- Достаточное и разнообразное **питание** обеспечивает потребность в витаминах и микроэлементах.
- Здоровая **воздушная среда** в доме - проветривание помещений и влажные уборки. Вирус гриппа летуч и неустойчив к воздействиям внешней среды.

Противовирусные средства

- **Оксолиновая мазь** - широкоизвестный препарат с противовирусным действием для наружного применения. Мазью необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома. Ее могут использовать как больные, так и здоровые члены семьи.
- **Народные средства** профилактики - чеснок и лук. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Укрепить иммунитет можно и используя некоторые специи при приготовлении пищи. Восточная куркума, а также имбирь, фенхель, петрушка обладают прекрасным терапевтическим действием. Они не только помогают в профилактике гриппа, но и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

- **Витамин С** - в период эпидемии гриппа можно принимать повышенные дозы витамина «Аскорбиновая кислота» или «Ревит» по 3-4 драже в день. Натуральный витамин С содержится в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых. Наибольшее количество витамина С сохраняется в перечисленных растениях и ягодах если их засушить, заморозить в морозильной камере или перетереть с сахаром.

Температура! Что делать?

Некомбинированные жаропонижающие и противовоспалительные средства следует применять с осторожностью. Считается, что для детей без патологии нервной системы и без судорог в анамнезе безопасен подъем температуры тела до 38 °С. Малыши, имевшие подобные заболевания, должны лечиться только под наблюдением врача, и их безопасная температура 37,5 °С. Собственный интерферон и другие защитные факторы организма начинают усиленно синтезироваться при температуре 37,2 °С и практически прекращают синтез при температуре 38,5 °С. Поэтому решая сбивать или не сбивать градусы, исходите из этих параметров.

Самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и не заниматься самолечением. Будьте здоровы!

Если у ребенка ОРВИ

НЕЛЬЗЯ:

1. Вести ребенка в детский сад, посещать массовые зрелища и мероприятия, общественные места и ходить в гости.
2. Держать больного в душном помещении или подвергать воздействию сквозняков.

3. Продолжать проводить закаливающие процедуры (обливание, контрастный душ, плавание в бассейне, босохождение и пр.).
4. Проводить самолечение при гриппе. Без назначения врача применять в лечении ребенка антибиотики.
5. Ограничивать ребенка в питье.
6. Пользоваться многоразовыми носовыми платками. Может произойти повторное инфицирование организма.
7. Принудительно кормить больного. В то время как организм борется с болезнью, многие дети отказываются от приема пищи – это вполне нормально. Из рациона следует исключить острую (кетчуп) и охлажденную пищу.

НАДО:

1. Для заболевшего выделить отдельную комнату и проводить там каждый день влажную уборку. Обеспечить больному постельный режим.
2. Регулярно проветривать помещение. Открывая форточку, лучше прикрыть голову ребенка легким покрывалом, а тело – более теплой одеждой.
3. Больного следует тепло укрыть, по мере необходимости (в случае потливости) менять постельное и нательное белье.
4. По согласованию с врачом закапывать в нос интерферон по 2-3 капли ежедневно, применять иммуностимулирующую и противовирусную терапию (арбидол, ремантадин). Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины.
5. Давать обильное теплое питье с малиной, медом, липовым цветом (если нет аллергии на эти продукты), а также теплое молоко с щелочной минеральной водой с целью уменьшения першения в горле.
6. Проводить регулярный туалет носа – мыть дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
7. Использовать молочно-растительную диету, богатую витаминами.