

Профилактика гриппа и ОРВИ

И грипп, и простуда — это острые респираторные заболевания вирусного происхождения. Заполучить их в результате обычного переохлаждения крайне сложно. Во время становления иммунитета, особенно когда малыш перестает общаться только с родителями и идет в сад, вирусные заболевания неизбежны. Чтобы



ребенок болел реже, необходима профилактика. Крайне важно проводить профилактические мероприятия каждый день вне зависимости от сезона и эпидемиологической обстановки. Проведем аналогию со спортом.

Например, человек мечтает стать футболистом и занимается много лет. Накапливает знания, оттачивает навыки, развивает физическую силу, сноровку, учит правила игры и основные тактические ходы. То же и с иммунитетом. Защитные силы организма тренируются всю жизнь. Поэтому, если вы хотите видеть своего ребенка здоровым и сильным, необходимо позаботиться о правильном формировании и дальнейшем укреплении его иммунной системы.

Нелекарственные средства для профилактики простуды и гриппа у детей



Соблюдение правил здорового образа жизни и гигиены — основа профилактики респираторных заболеваний. Перечислим основные «противовирусные средства»:

Частые прогулки. Во время прогулки ребенок дышит большим количеством кислорода, которое нельзя получить в помещении. Данный процесс — естественная «гимнастика» для органов дыхания. Это стимулирует способность дыхательных путей противостоять инфекциям. К тому же сочетание свежего воздуха и физической активности повышает настроение, что также положительно сказывается на защитных функциях организма.

Закаливание — например, контрастный душ и умывание холодной водой. Такие процедуры тренируют иммунную систему и систему терморегуляции. Однако к закаливанию важно подходить без фанатизма. Существует два правила: постепенность в снижении температуры и регулярность. Так, ребенка, привыкшего к теплым одеялам и курткам, не следует погружать в чан с ледяной водой. При закаливании стоит учитывать индивидуальные особенности организма, климатические условия и другие факторы.

Проветривание помещений, влажная уборка. Соблюдение этих элементарных правил гигиены обеспечит безопасность всех членов семьи. Чем больше свежего воздуха, тем меньше концентрация вирусов в квартире. А влажная уборка способствует очистке комнат не только от грязи, но и от болезнетворных микроорганизмов: опасные бактерии и вирусы содержатся в пыли, которая ежедневно накапливается в любом помещении.

Здоровое питание. Растущий организм должен получать вместе с пищей необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Питательные вещества нужны для всех систем организма, в том числе и для создания клеток собственного иммунитета. В рацион ребенка обязательно должна быть включена пища, богатая белками — мясо, рыба, орехи. Не стоит забывать о свежих сезонных овощах и фруктах. Поэкспериментируйте со способами приготовления: возможно, ребенок не любит сырую морковь, но будет в восторге от витаминного салата. Диетологи в один голос твердят о пользе гречки. Эта крупа — кладезь витаминов и микроэлементов, к тому же на нее редко бывает аллергия. А регулярное употребление по утрам овсяной каши положительно скажется на здоровье желудочно-кишечного тракта ребенка, а значит, и на иммунитете.

Ношение маски. Бывший главный эпидемиолог страны советовал гражданам носить одноразовые маски. И хоть полноценный эффект есть только от маски, надетой на больного человека, здоровому ребенку она тоже не помешает, если он вынужден контактировать с тем, кто заболел ОРВИ. Отметим, что одноразовые медицинские маски следует менять как минимум раз в два часа.



Укрепляющие иммунитет настои. Одно из самых доступных и действенных средств — настой шиповника (плод богат витамином С и микроэлементами, полезными для растущего организма). Рецепт такого «эликсира» прост: 100 г свежих или высушенных плодов необходимо залить литром кипящей воды и довести до кипения, снять с огня, дать настояться в течение нескольких часов. Детям рекомендуется принимать по одной–две чайных ложки в день. Средство можно добавлять в чай. Аналогичным способом готовят настои из листьев малины, смородины, брусники. Наверняка каждый из нас слышал о вреде самолечения. С профилактическими мерами также стоит быть аккуратными, особенно когда речь идет о неокрепшем детском организме. Чрезмерное укутывание — еще одна вредная привычка. Лучше взять с собой на прогулку лишнюю куртку и одеть ребенка, если ему станет прохладно, чем снимать шестой свитер с малыша, когда тот вдруг вспотеет.

