

Консультация для родителей

«Меры профилактики предупреждения вирусных заболеваний»

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

1) 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.

2) **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.

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

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

5) Для **профилактики простудных заболеваний** у детей и их лечения следует использовать рекомендованные современной медициной гомеопатические средства. Они обладают **противовирусным эффектом**.

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

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 **Профилактика ОРВИ** 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 на участке*) способствует укреплению и развитию сердечнососудистой, 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 от «*Киндер-сюрприза*», **предварительно** проделав в нём дырочки, и подвешивают как кулон. 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 и лиц пожилого возраста. **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 20-21, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°, 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 при потоотделении, 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 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.

БУДТЕ ЗДОРОВЫ!