

*муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №74» городского округа Самара*

«Профилактика заболеваний ОРЗ и ОРВИ»



«Профилактика заболеваний ОРЗ и ОРВИ»

Подготовила Захарова Г.А.,
ст. медсестра МБДОУ «Детский сад №74» г.о. Самара

Самое большое испытание для родителей – это болезнь их ребенка. Поэтому самое важное для любой семьи сохранение и укрепление здоровья их малыша. Простуда – незваный, неприятный и нежелательный гость, который приходит каждый год к детям и взрослым. Но детскому неокрепшему организму гораздо труднее справиться с недугом, поэтому детям случается болеть гораздо чаще, чем взрослым, порой даже по несколько раз в месяц. Своевременная профилактика простудных заболеваний не только не позволит малышу заболеть вновь, но и исключит риск хронических болезней.

Профилактика ОРЗ у детей.

Для профилактики ОРЗ, ОРВИ нужно учитывать следующее: приемом витаминов ограничиваться не стоит, хотя это тоже необходимо. Для начала тщательно осмотрите комнату ребенка, если заметите пыль, немедленно вытрите ее. Мягкие игрушки тоже придется убрать. Они являются мощнейшим пылесборником. В пыли инфекция и бактерии чувствуют себя очень комфортно. А еще вы убережете своего ребенка от развития аллергических реакций.

Следующий шаг в исследовании детской комнаты: проверьте температуру. Комфортная температура для человека 21-23 градуса. Но одной температуры недостаточно. Влажность воздуха – также является важным пунктом в здоровье ребенка. Зачастую зимой в помещениях воздух горячий и сильно пересушен. Это крайне вредит не только уже заболевшему ребенку, но и сильно снижает иммунитет здорового. Не забывайте проветривать детскую комнату. Свежий и влажный уличный воздух активно борется с вирусами и болезнетворными бактериями, а также не дает пересыхать слизистым оболочкам носа. Увлажнить воздух в помещении, можно положив на батарею влажное полотенце. Также в магазинах можно приобрести специальные увлажнители воздуха.

Немаловажно соблюдать режим дня и гигиену. Без них профилактика гриппа и ОРВИ невозможна. Соблюдение правил личной гигиены является основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей. Этим правилам следует обучать ребенка с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах – поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека. Ребенку достаточно схватиться за поручень в автобусе, а затем положить палец в рот – как микробам уже «открыт доступ» в его организм.

Как уже говорилось выше, ребенку необходимы витамины. Каким образом их употреблять в таблетках или овощах и фруктах, решайте сами.

Главный витамин в поддержании иммунитета – это витамин С (хотя вопреки распространенному мнению, витамин С не играет большой роли в профилактике **гриппа**).

Витамин С можно купить в аптеке в виде таблеток или драже, а также он содержится во многих овощах, фруктах и зелени. Главное, все в меру, чтоб не развилась аллергия.

Поддержать и усилить иммунитет помогут иммуномодуляторы: они влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммуномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В то же время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основе эхинацеи, лимонника китайского, леутерококка, радиолы розовой и др. Так же применяют препараты группы интерферонов. В аптеке они продаются в разных формах: таблетки, капли, мазь и свечи. Выбирайте средства, комфортные для ребенка.

От гриппа может защитить природная дезинфекция – такими свойствами обладают некоторых растения (в основном, хвойные – например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта). В сезон эпидемии простудных заболеваний в профилактике гриппа и простуды эфирные масла очень полезны. Профилактика маслами эффективна и безопасна. Распыление в комнате эфирных масел не только создает приятный запах, но и обеззараживает воздух. Кроме того, они благотворно влияют на психологическое состояние ребенка, создавая успокаивающий эффект. Большую пользу приносят продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

Не нужно забывать и про прогулки на свежем воздухе. Они также помогают укреплению организма. Не стоит бояться холодов и морозов. Каждый день выходите с ребенком на прогулку.

И конечно, не забывайте о прививке от гриппа, она снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.

Помните, что если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.

Запомните, своевременная профилактика гриппа и ОРВИ помогает избежать многих серьезных осложнений, связанных с этими заболеваниями. Профилактика не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть – здоровьем ваших детей.

Будьте здоровы!