КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Воспитатель Ермакова Т.Н.

Профилактика простудных заболеваний

Простудные заболевания — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ) и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом.

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 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, квашенная 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 такие гомеопатические средства, как анаферон, афлубин, арбидол, виферон и пр. Они созданы на основе интерферона и 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 ОРВИвоздуха 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 сердечно-сосудистой , 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 из –под «Киндер-сюрприза, предварительно проделав дырочки), и подвешивают на как кулончик. 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 20-21ºС, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°С, 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 с потом, 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°С 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.