

Консультация для родителей в детском саду «Профилактика простудных заболеваний».



У меня температура,
Я чихаю и охрип.
Доктор выписал микстуру
И сказал, что это гриб.
Голова набита ватой,
Что-то хлюпает в носу:
– Мне во мне грибов не надо,
Пусть растут себе в лесу.
Пусть болеет пень сопливый,
Солнце в небе пусть печёт.
Пусть течёт из тучи ливень,
А из носа не течёт.
– Под пуховым одеялом
Скоро будешь ты здоров –
Засмеялся врач устало
– Нет в лесу таких грибов.
(М. Придворов)

ОСТОРОЖНО ГРИПП

Сразу заметим, что между обычной простудой и вирусной инфекцией есть разница. Если простудные заболевания возникают оттого, что ребенок переохладился, то инфекционные передадутся ему воздушно-капельным путем. И опять-таки первым заболеет тот, у кого ослаблен иммунитет.

Так что профилактика нужна общая как от простуды, так и от вирусных инфекций. Но даже если вы все сделаете для того, чтобы ребенок окреп, но он все

же **заболеет**, то вероятность осложнений после таких болезней сведется к **минимуму**.

Симптомы

У детей грипп начинается внезапно и остро. Резко повышается температура. В первые дни гриппа температура может достигать пугающих высот - вплоть до 40° С. Не пугайтесь, а боритесь. Рекомендуется сбивать температуру, которая *«ползет»* выше 38°, все, что ниже - играет на руку, ведь при повышении температуры увеличивается выработка интерферона, защитного белка, который повышает сопротивляемость организма. Ребенок становится вялым, капризным, наблюдается слабость, озноб. Начинается кашель, может быть отечность носоглотки, затрудненное дыхание, *«заложенность»* носа.



Что делать?

Во-первых, если у ребенка есть какие-либо хронические **заболевания**, срочно вызывайте врача - в этом случае многократно возрастает риск осложнений, да и самолечение крайне опасно.

Во-вторых, нужно обеспечить больному ребенку условия, необходимые для выздоровления: чистая комната, постельный режим, температура в помещении не ниже 23 градусов, влажность - не менее 50%. Чаще проветривайте комнату, оградите больного от излишних **забот домашних** - ему, прежде всего, нужен покой. У многих детей, больных гриппом, при повышенной температуре *«мерзнут»* руки и ноги. Запаситесь грелками, одеялами, шерстяными носочками.



Меры профилактики простуды у детей

1. Наиболее эффективная мера **профилактики** против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпид. сезона.
2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др., а также блюда с добавлением чеснока, лука).
9. В случае появления **заболевших** гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с **профилактической целью**.

ВАЖНО! Закаливание!

- Прогулки. Первое, чему нужно уделить внимание, так это здоровому образу жизни, который обязателен и для ребенка, и для его семьи. Мамам и папам нужно знать, что чем чаще они будут гулять с малышом на свежем воздухе, не исключая туман, дождь и снег, тем больше пользы для здоровья они ему принесут. Ребенок, который сидит дома, не получая свежего воздуха, будет болеть не меньше. Регулярные прогулки – один из важных элементов закаливания и вентиляции бронхо-легочной системы.

- Рацион. Питание является важным фактором укрепления **детского** организма и иммунитета. Для здоровья малыша важно, чтоб в его рационе присутствовали

цитрусовые, капуста, шиповник, морковь, сладкий перец, любая зелень, все зеленые овощи и фруктов, свежие соки, яйца, молочные продукты, любые крупы, чеснок и лук (эти продукты содержат фитонциды, которые губительно действуют на вирусы гриппа). А в зимнее время по рекомендации педиатра – витаминные комплексы.

- Сон. Что касается сна, то ребенок должен спать не менее восьми часов в сутки и ложиться в одно и то же время. Режим очень важен в мерах **профилактики простудных заболеваний**. Дошкольникам нужен и дневной сон.

- Приучать малыша закаливать свой организм необходимо с **детства**. Это могут быть и воздушные ванны, и обтирания, и обливания, и купания. Следует закаливать ребенка постепенно, главное, закаливающие процедуры должны быть постоянными.



Будьте ЗДОРОВЫ!!!

Консультацию подготовила:

воспитатель Авраменко Татьяна Николаевна

13.02.2018