

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Малинский центр развития ребёнка – детский сад «Чайка»
городского округа Ступино
Московской области

Консультация
«Грипп и ОРВИ: профилактика, меры предосторожности»

Подготовили
воспитатель Максимова И.С.
воспитатель Лукьянчикова С.Ю.

р.п. Малино

С приходом прохладной поры года риск заразиться ОРВИ возрастает в разы. Детский организм намного слабее взрослого, поэтому малыши часто простужаются и становятся более восприимчивыми к возбудителям инфекций.

Каковы же главные причины простудных заболеваний? На первом месте респираторные инфекции, которые вызываются вирусами. Передаются вирусы через чихание, кашель, индивидуальные вещи. Вторая причина — ослабленный иммунитет.

А знаете ли вы, что высокий риск заразиться ОРВИ проявляется в том случае, когда:

- пересыхает слизистая рта и носа;
- ребёнок перегревается во время игр на улице или в квартире;
- имеются проблемы с кишечником;
- родители запрещают детям гулять на улице в плохую погоду;
- все забывают про закаливание;
- дети много времени проводят за гаджетами, вместо того чтобы гонять мяч на улице.

Если вы хотите уберечь своего ребенка от сезонной простуды, вам необходимо выполнять ряд профилактических мер по укреплению иммунитета. Конечно, не стоит думать, что подобные меры — это волшебная пилюля, панацея от болезней. Нет, заметный эффект от проделанной работы появится спустя время. То есть в идеале укреплением иммунитета следует заниматься непрерывно. Зато и результаты такого труда порадуют любого родителя, ведь дети перестанут часто болеть, станут здоровее и крепче.

Особое внимание следует обратить на:

1. Питание. Для формирования здорового иммунитета важны микроэлементы и витамины. Поэтому детское меню должно быть разнообразным и сбалансированным. В ежедневном рационе ребенка должны быть свежие овощи и фрукты, мясо, крупы, молочная продукция. Важно выбирать продукты, которые богаты витамином С: цитрусовые, киви, черная смородина, шиповник, сладкий перец, облепиха, капуста, ягоды земляники, калины, рябины. Использование полуфабрикатов плохо сказывается на здоровье детей. Если мы говорим про грудного ребёнка, задача мамы как можно дольше кормить его грудью (хотя бы до года и двух месяцев). Материнское молоко представляет собой кладёшь огромного количества антител, которые являются основой крепкого детского иммунитета.

2. Приём витаминов. В настоящее время существует богатый выбор поливитаминных комплексов. Они хорошо укрепляют детский иммунитет, а

при заражении ОРВИ способствуют ускорению процесса выздоровления. Родителям важно помнить, что все поливитамины являются медикаментами. То есть перед покупкой консультация со специалистом обязательна.

3. Прогулки на свежем воздухе. Педиатры советуют гулять с детьми каждый день по несколько раз. Частые прогулки на свежем воздухе уменьшают риск заболеть респираторными заболеваниями. Главное — выбрать комфортную одежду для прогулки. Переохлаждение, перегрев очень опасны для детей. Предпочтение стоит отдавать многослойной одежде.

4. Спорт. Физическая активность также важна для формирования хорошего иммунитета. Поэтому не стоит забывать про зарядку, занятия спортом, активные игры. Плавание, бег, катание на самокате, велосипеде, роликах – лучшие друзья иммунитета.

5. Полноценный сон. Он – залог хорошего здоровья. Задача родителей: наладить режим детей. Малышам нужно ложиться спать не позднее 21:00.

6. Спокойствие. Отсутствие стрессов — это ещё один важный пункт, который следует учитывать при формировании хорошего иммунитета. Не стоит выяснять отношения в присутствии ребенка.

7. Правила гигиены. Их соблюдение способствует минимизации риска заболеть. Каждый ребёнок должен знать, что перед едой, после туалета, прогулок важно мыть руки. Как известно, вирусы оседают на поручнях общественного транспорта, дверных ручках, денежных купюрах, монетах и других поверхностях. Поэтому по возвращению домой обязательно нужно мыть руки. Детей следует отучать касаться грязными руками глаз, рта, носа.

8. Закаливание. Это секрет крепкого иммунитета. Эксперты советуют начинать закаливать детей в теплую пору года. Главное в данном деле системность и поэтапность. Начинать стоит с простейшего контрастного душа.

9. Домашние условия. Важно избегать сухости воздуха в комнате. Для комфортной жизни требуется увлажненный и негорячий воздух. В идеале в помещении должно быть менее 25 градусов. Желательно иметь дома увлажнитель воздуха. И обязательно нужно проветривать комнату. Всего 10-15 минут достаточно для того, чтобы квартира наполнилась свежим воздухом. А он, как известно, является отличным средством от микробов.

Все эти простейшие правила профилактики способствуют формированию хорошего иммунитета у детей.

Не менее важная следующая рекомендация: просите ребёнка дышать носом. Когда дыхание осуществляется через рот, преград для микробов практически нет. Как вариант, можно предложить промывать нос утром, днём

и вечером с помощью соляного раствора. Но не все дети с радостью соглашаются на подобную процедуру.

Ношение маски – тоже хороший способ уберечь себя от заражения респираторной инфекцией. Его можно применять при посещении общественных мест в период эпидемий, а также дома, если болен член семьи. В помещении маска защищает от возбудителя. На улице она бесполезна.

Из народных средств можно порекомендовать чеснок и лук. Их природные фитонциды прекрасно убивают возбудителей простудных заболеваний. Об этом знают все бабушки. Они нарезают зубчики чеснока или лук и ставят чудо-средство на блюде возле детской кровати. Некоторые родители кладут смесь из чеснока в контейнеры от киндер-сюрпризов, привязывают веревочку и надевают такое «украшение» на ребенка.

Считается, что лучшим средством защиты детей от гриппа является вакцинация. Родителям следует помнить: прививать ребенка лучше за месяц до прогнозируемого начала сезонной эпидемии гриппа, так как защитный иммунитет формируется в течение двух недель. При введении вакцины организм должен быть полностью здоровым.

Можно ли на 100% защитить детей от респираторных заболеваний? Однозначно нет. Но это не значит, что нужно отказываться от профилактических мероприятий. Если вы не хотите, чтобы ОРВИ и грипп часто посещали вашу семью, следуйте простым правилам, описанным выше.

Итак, здоровый образ жизни действительно способствует повышению сопротивляемости организма инфекциям. Поэтому крайне важно закаляться, правильно питаться, соблюдать личную гигиену, заниматься спортом и избегать массового скопления людей. Выбирайте безопасные профилактические средства против гриппа и простуды, занимайтесь постоянным укреплением иммунитета — и тогда никакие вирусы и микробы вам не навредят. Наше здоровье только в наших руках.