

# Профилактика простуд- ных заболеваний

Памятка для родителей!

Детский сад № 86 начальная школа для детей с  
нарушением зрения МДОУ !

Воспитатель ГПД 1 класса Суслева Я.Г.



# Что такое инфекционные заболевания.

**Инфекционные заболевания** — это группа заболеваний, вызываемых проникновением в организм патогенных (болезнетворных) микроорганизмов. Для того чтобы патогенный микроб вызвал **инфекционное заболевание**, он должен обладать *вирулентностью* (ядовитостью; лат. *virus* — яд), то есть способностью преодолевать сопротивляемость организма и проявлять токсическое действие

# Это нужно знать!

- Одной из особенностей **инфекцион-ных заболеваний** является наличие *инкубационного периода*, то есть периода от времени заражения до появления первых признаков. Длительность этого периода зависит от способа заражения и вида возбудителя и может длиться от нескольких часов до нескольких лет (последнее бывает редко). Место проникновения микроорганизмов в организм называют *входными воротами* инфекции



Что же можно предпринять, чтобы уменьшить риск простудных заболеваний у ребенка и избежать их последствий?

*На самом деле это очень просто, нужно только составить небольшой план профилактических мероприятий для вашего ребенка, а еще лучше включиться в их выполнение всей семьей, и тогда забота о здоровье ребенка так же и вам пойдет на пользу и избавит от сезонных болезней.*

## Первый пункт плана родителей для профилактики инфекционных заболеваний.

**Первый пункт** нашего плана, который и разработать можно вместе с ребенком, что несомненно привлечет его интерес и заставит не с неохотой, а с радостью его выполнять.

**Плавание** - это универсальное закаливание для всех. Даже если у ребенка нет возможности заниматься другими видами спорта, часто бывать на свежем воздухе, достаточно отдыхать, то, поверьте, плавания будет достаточно. Оно не только прекрасно закаливает и повышает иммунитет, для растущего организма оно является практически незаменимым, так как развивает мышцы, способствует росту.



## Второй пункт плана родителей для профилактики инфекционных заболеваний.

- **Второй пункт** нашего плана - совмещаем вкусное и полезное. Если вы заведете правило ежедневно пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой, приучите ребенка к чесноку, который не обязательно есть в чистом виде, а можно просто мелко нарезать свежий чеснок и посыпать его в тарелку с супом, и, кроме того, поставить раздавленный чеснок в блюдце возле кровати ребенка или на столе, где он делает уроки. И еще, приобретите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде .



## Третий пункт плана родителей для профилактики инфекционных заболеваний.

- **Третий пункт** – учим ребенка заботиться о своем здоровье. Вирусные инфекции обычно легче всего подхватить в многолюдных местах. Не стоит ограничивать общение ребенка со сверстниками, но все же подсказать ему как уберечься от вирусных инфекций - можно и нужно. Объясните ребенку, что лучше не целоваться при встречах с друзьями, мыть руки, прежде чем отправить что-то в рот, стараться не находиться очень близко от кашляющих и чихающих людей, не посещать без лишней необходимости общественные места и по возможности меньше пользоваться общественным транспортом, в саду или школе не пользоваться чужими носовыми платками и посудой.



## Четвертый пункт плана родителей для профилактики инфекционных заболеваний.

- **Четвертое.** Чтобы избежать простудных заболеваний, прежде всего надо исключить их возможные причины. Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого. Основное требование: чтобы не было переохлаждения, а ноги были сухими и теплыми, и потому хорошая обувь - залог здоровья вашего ребенка. И само собой голову тоже нужно держать в тепле, обязательно предусмотрите наличие капюшона в зимней одежде ребенка.





Вот и все премудрости!

Сложно? Нет!

Лучшая защита от простуды - её профилактика.

Будьте здоровы!

