



Кинель-черкасский филиал
ГБПОУ ТМедК

Календарь
«Профилактика
вирусных инфекций
у детей»

Выполнила: Кочнева Виктория Александровна
студентка 40 группы 3 курса
специальности 31.02.02 Акушерское дело

Руководитель: Пузанова Любовь Валентиновна

2021

Симптомы заболевания

- высокая температура;
- озноб и слабость;
- боль и ломота во всем теле;
- кашель;
- головная боль;
- насморк или заложенность носа.

Если в доме больной

- Разместить больного в отдельной комнате.
- Выделить для больного отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья.
- Частое проветривание и влажная уборка помещения.
- При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.



ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Режим дня – продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.



Здоровый образ жизни

Режим дня школьника 3 класса, одобренный педиатрами:

7:00. Подъем.

7:00-7:30. Зарядка, умывание.

7:30-7:45. Завтрак.

8:30-13:05. Занятия в школе.

13:30-14:00. Обед.

14:00-15:45. Подвижные игры, прогулки, времяпровождение на свежем воздухе.

15:45-16:00. Полдник.

16:00-18:00. Самоподготовка, домашнее задание.

18:00-19:00. Свободное время, отдых.

19:00-19:30. Ужин.

19:30-20:00. Свободное время, работа по дому.

20:00-20:30. Вечерняя прогулка.

20:30-21:00. Подготовка ко сну.

21:00. Сон.

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Сбалансированное здоровое питание

Меню, укрепляющее организм и помогающее предотвратить заболевания дыхательных путей, включает в себя набор таких продуктов: постное мясо; свежие овощи; все виды лука, чеснок; фрукты, сухофрукты и отвары из них; мед в составе чая, каш и с соком черной редьки; обильное питье простой чистой воды.



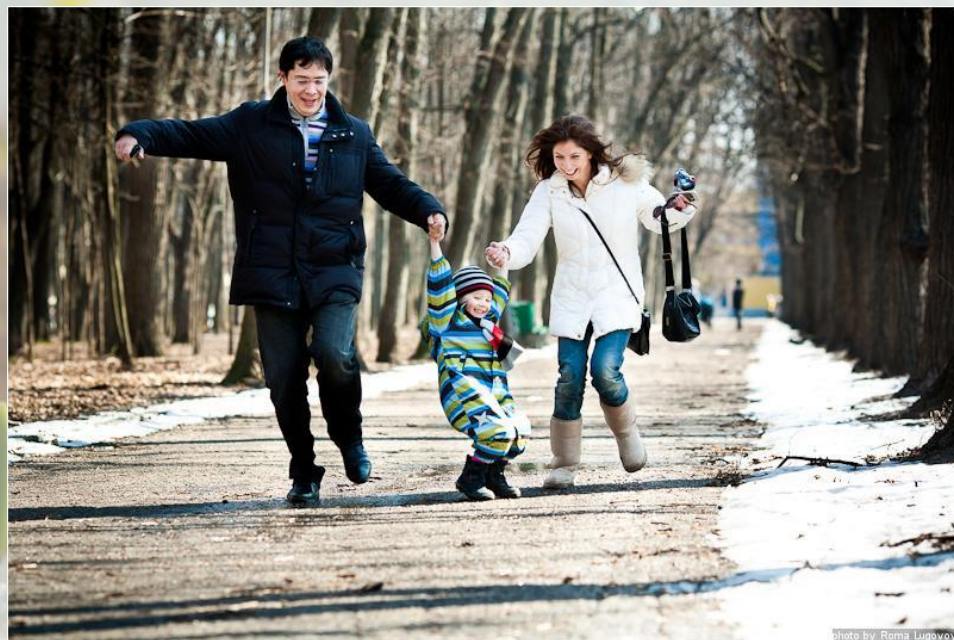
Приемы пищи должны быть частыми – минимум каждый 3 часа, порции маленькими. Такая диета служит вспомогательным методом лечения всех видов бронхита и простуд.

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Прогулки на свежем воздухе

Полезьа прогулок на свежем воздухе: укрепляют иммунитет; снижают риск развития депрессии; улучшают работу мозга; увеличивают длительность сна; укрепляют семью.



Начинать прогулки можно с коротких 10-минутных прогулок, а уже потом постепенно увеличивать это время. Когда организм привыкнет, минимальным временем должно стать 30 минут. Рекомендуется гулять от 1 до 2 часов, а сколько точно времени проводить на улице, решать только самому человеку – можно выделять даже 6 часов. Важно делать это ежедневно.

Соблюдение личной гигиены

Нужно строго соблюдать правила личной гигиены.

По возможности чаще осуществлять мытье рук, применяя антибактериальные средства: мыло или гель, содержащие в своем составе антибактериальные и дезинфицирующие элементы. Иметь индивидуальные предметы ухода, своевременно осуществлять смену нательного и постельного белья. Необходимо проветривать комнату, проводить влажные уборки комнат. Температура воздуха должна быть в пределах 17–20 градусов, влажность – не менее 70%.



Гигиена полости рта:

Зубная щетка - индивидуальный предмет для каждого.
Зубы чистить 2 раза в день: утром и перед сном.
Полоскать рот после каждого приема пищи.
Посещать стоматолога 1 раз в полгода.

Гигиена нательного белья, одежды и обуви:

Содержать одежду и обувь в чистоте.
Не давать никому свою личную одежду и не пользоваться чужой.
Одевать вещи соответственно погодным условиям.
Выбирать одежду из качественных натуральных тканей.

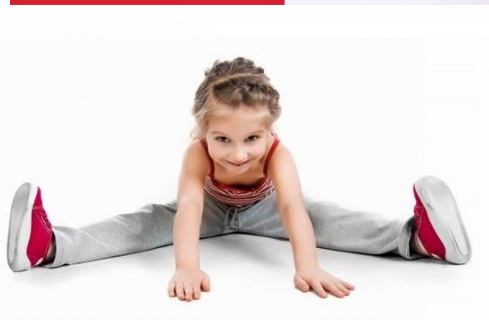
Гигиена спального места:

Своевременно менять постельное бельё.
Иметь одежду для сна.
В спальне должен быть чистый и свежий воздух.
Поддерживать оптимальный режим влажности.
Спальное место должно быть удобным и комфортным.

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Занятия физкультурой и спортом



Упражнения на укрепление дыхательной системы:

- *«Потягуши»* И.п.: стоя, руки вдоль туловища. На счет 1 – руки вверх, вдох; 2 – руки опустить, выдох. Повторить 3-5 раз.
- *«Обнимашки»* И.п.: стоя, руки перед собой. На счет 1- руки – в стороны, вдох; 2 – ребенок обхватывает плечи руками, выдох
- *«Мыльные пузыри»* Надуть с ребенком мыльные пузыри. Отличное упражнение для развития легких!
 - *«Хомячок»* Это упражнение очень нравится детям. Ведь оно простое и очень веселое. Предложите малышу изобразить хомячка, надув щеки и пройтись так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторить несколько раз. Смех и веселье – гарантированно.



					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Закаливание

Закаливание позволяет организму бороться против вирусов, поражающих наш иммунитет в период сезонных респираторных заболеваний. Болезнетворному агенту, проникшему в закаленный организм значительно сложнее метаболизировать и развиваться. Закаливание включает:

- *Воздушные ванны.* Этот способ закаливания великолепно подойдет для дошкольников и подростков.
- *Солнечные ванны.* Ультрафиолет помогает увеличить в организме синтез витамина D, участвующего в обмене веществ, помогает стать красивее и моложе.
- *Обтирания.*
- *Хождение босиком.*

- *Контрастный душ.* Процедура улучшает состояние сосудов, способствует укреплению иммунитета.
- *Обливание холодной водой.* Этот способ требует подготовки.
- *Моржевание.* Требуется консультацию со специалистом.



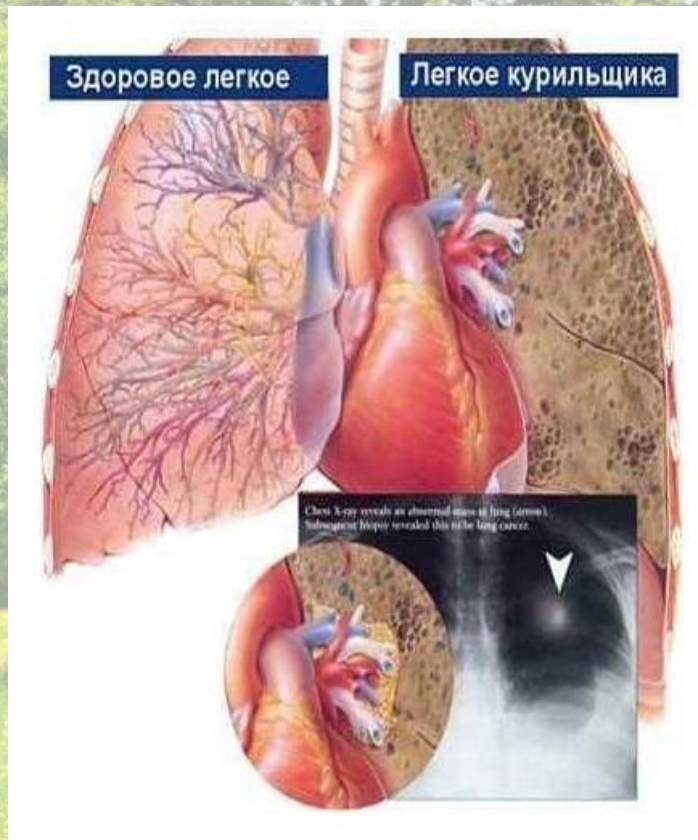
ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Отказ от вредных привычек

Большой вред органам дыхания наносит курение как самому курильщику, так и окружающим.

Во время вдыхания сигаретного дыма на слизистую оболочку бронхов попадает большое количество продуктов горения, а также табачных смол. Все они уменьшают секрецию бронхиальных желез, способствуют их изменению и перестройке. Все это, в итоге, ведет к хронизации заболевания, а при длительном воздействии значительно повышает риск развития онкологии. Желательно отказаться от курения, чтобы не вызвать его рецидив.



АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Исключить контакты

с потенциальными аллергенами

- *Необходимо исключить контакт с домашними животными, пылью растений, вызывающих поллиноз;*
- *Следует ежедневно проводить влажную уборку жилых помещений;*
- *В квартире не должно быть большого количества мягкой мебели и ковров;*
- *В качестве наполнителя подушек следует использовать синтетический материал;*
- *Необходимо устранить избыточную влажность и очаги плесени в жилых помещениях.*



СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24	25	26	27	28	29

Избегать контакта с инфицированными больными



- Необходимо воздержаться от посещений массовых мероприятий в закрытых помещениях (кино, театры, супермаркеты);
- Избегать близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: высокую температуру, боль в горле, насморк, ломоту в теле, озноб, чувство усталости;
- Для индивидуальной защиты использовать 0,25% оксолиновую мазь 2 раза в день или вифероновую мазь;
- Тщательно мыть руки с мылом;
- При необходимости использовать одноразовые медицинские маски.

ОКТАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Не допускать переохлаждения организма



Холодная погода может стать причиной переохлаждения организма и обморожения частей тела человека. Признаками переохлаждения является озноб, дрожь, бледность, а затем и посинение кожи, губ, боль в пальцах рук и ног. Одежда должна быть теплой, но не сильно тяжелой и не ограничивать движения.

В холодное время года старайтесь закрывать горло шарфом или высоким воротником свитера. Простуженное горло — очередной фактор риска развития бронхита.

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Профилактическая вакцинация

Избежать заражения ими помогут прививки, сделанные задолго (месяц-полтора) до вспышки эпидемии. Побеспокоиться об этом нужно заранее и обсудить возможности вакцинации с лечащим врачом.



Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 марта 2014 г. N 125н "Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям» (с изменениями и дополнениями).

ДЕКАБРЬ

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23/30	24/31	25	26	27	28	29	

Своевременное лечение простудных заболеваний

С первыми симптомами ОРВИ или ОРЗ необходимо принимать меры:

- Следить за тем, чтобы воздух в жилых помещениях был влажным, чистым и прохладным.
- Не допускать высыхания слизистых оболочек посредством обильного теплого питья.
- Стараться пить больше жидкости, чтобы восполнить её потери (с потом, отделяемым носа и др.);
- Как можно больше отдыхать;
- Употреблять пищу с высоким содержанием клетчатки, большим количеством фруктов и овощей, в то же время ограничьте количество жиров в рационе.

Кроме этих мер существуют различные лекарственные препараты, которые облегчают симптомы и помогают быстрее справиться с простудой (необходима консультация врача).



Спасибо за внимание!

