





ОРВИ, или в привычном для нас понимании «простуда» — самый популярный диагноз во всем мире, и пик заболеваемости приходится на межсезонье, когда погода резко меняется с тепла на холод, солнечные деньки на нудные дожди или сильный ветер. В этот период физиологически снижается иммунитет, ослабевает местная защита СЛИЗИСТЫХ .



Основным источником инфекции выступают сами дети. Попадая в новое окружение, дети начинают обмениваться вирусами, в результате чего происходит всплеск простудных заболеваний.

Некоторые дети, не болея сами, могут являться носителями различных инфекций. Необходимо отметить и тот факт, что вирусы часто мутируют, приобретая все новые формы.

Поэтому, пока организм не выработает иммунитет к новым вирусам и их модификациям, болезни будут повторяться.

«3 дня в саду – две недели дома.»



Самые частые простудные заболевания у детей — инфекции верхних дыхательных путей, входящие в группу острых респираторных вирусных инфекций. Вирусы распространяются воздушно-капельным путем при чиханье и кашле, но большинство из них передается через предметы, до которых дотрагивался больной ребенок: ручки дверей, предметы домашнего обихода, детские игрушки и т.д. Попадая на предметы, возбудители ОРВИ могут сохранять свою жизнеспособность до 3-х недель.

Не хочу!



Что делать?

Что сделать, чтобы ребенок не простудился в осенний период?

Как не допустить элементарного насморка или вездесущего ОРВИ?

Как с радостью прожить этот осенний период?

Профилактика заключается в комплексе действий, направленных на создание условий, неблагоприятных для вирусов и полезных для иммунитета. Рассмотрим эти действия по пунктам.



Как помочь ребёнку не заболеть?



1. Обучение правилам личной гигиены
2. Укрепление организма ребёнка посредством закаливания
3. Полноценное правильное питание
4. Режим дня



1. Обучение правилам личной гигиены

Гигиена и чистота домашнего пространства. Влажная уборка, много света, достаточно сухо, вот основные параметры экологии жилища. Но не жарко, и не слишком сухо. Температура днём +21-23 градуса, ночью +18 градусов. Нужно приучать спать и себя и детей при открытой форточке, сон будет здоровым.

Чаще мыть руки, инфекции больше всего скапливаются на дверных ручках в местах общего пользования, а каждый человек сотни раз трогает нос, глаза, лицо руками.

Укрепление организма ребёнка посредством закаливания



. Прогулки в любую погоду. Пусть не продолжительные по времени, но обязательные и систематические. Учтите, пожалуйста, что прогулки вместе с ребенком по магазинам способствуют обратному эффекту, то есть приобретению воздушных инфекций.

Прогулки – это нахождение ребенка на улице, пешие прогулки по парку или скверу. Полюбовавшись красотой осенней природы, вы способствуете развитию движений ребенка и хорошему обмену веществ, а также успешной адаптации к сырому и влажному климату.

Обливание водой с постепенным понижением температуры, или ходьба в тазике или по мокрому полотенцу



Полноценное правильное питание

Пищу, содержащую белки, вирусы не любят: мясо, курицу, рыбу. В постное время в этом отношении полезны растительные продукты с высоким содержанием белка (бобовые — фасоль, горох). Вирусы также не переносят, когда «хозяин» кушает железосодержащую пищу (мясо, гречку, гранаты и прочее).

Используйте пожелания ребенка скушать что-то «вкусненькое и полезное». Вот примерный рацион «вкусных и полезных привычек»:

- Начинайте прямо сейчас ежедневно по утрам и вечерам пить чай с лимоном и съедать его с сахаром вместе с цедрой. Пример родителей — заразителен. Ну, заразите вашего ребенка добрыми и здоровыми привычками, пока это не сделала вирусная инфекция!
- Приучите ребенка к чесноку. Чеснок не обязательно есть в чистом виде. Свежий чеснок можно просто мелко нарезать и посыпать его в тарелку с супом.
- Детям нравится носить на шее «здоровые амулеты». Вот и положите в пластмассовый кокон от киндер сюрприза дольку свежего чеснока и меняйте каждое утро, а дома у кровати или на столе ребенка поставьте раздавленный чеснок в блюдце.

Полноценное правильное питание



- Купите в аптеке богатый витаминами (особенно витамином С) сироп шиповника. Добавляйте его в чай или давайте ребенку как самостоятельный напиток, разводя в теплой воде.

Вы практически обеспечите своему ребенку не только хороший иммунитет, но еще и бодрость, и работоспособность в детском саду. Почему? Потому что сироп шиповника способствует повышению активности и дает хороший заряд бодрости и энергии.

Режим дня



В детском саду строго соблюдается режим дня, а дома?

Детям нужно вовремя ложиться и вовремя вставать.



И еще одной из возможных причин простуды в осенний период является **несоответствие одежды** ребенка погоде на улице. Почему-то одни родители перегревают своего ребенка, другие – одевают легкомысленно легко.

Чтобы ваш ребенок избежал простуды, исключите возможные причины.

Одевайте своего ребенка по сезону, не теплее и не легче необходимого.

Основные требования к одежде ребенка:

1. Хорошая обувь в соответствии с погодой - это залог здоровья вашего ребенка. Ноги должны быть сухие и теплые.
2. Головной убор или капюшон на куртке. Голову всегда держим в тепле.
3. Уделите особое внимание рукам, ногам, голове и пояснице.



Трудно?

Нет!

Лучшая защита от простуды осенью - её комплексная профилактика. Сочетая все указанные выше советы, вы сможете значительно повысить свои шансы на победу в борьбе с вирусами, а возможно и совсем не заболеть в наступившие холода осени и приближающейся зимы.

Что такое иммунизация (ВАКЦИНАЦИЯ)



Иммунизация – метод индивидуальной или массовой защиты населения от инфекционных заболеваний путем создания или усиления искусственного иммунитета при помощи вакцин.



Спасибо за внимание!

Приятной вам профилактики!