





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!