



## Консультация для родителей 2 младшей группы (в-ли Шевелькова Т. М., Филиппченкова В. В.) О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ и простуды у детей



Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте. Но одних волнений и переживаний недостаточно, чтобы уберечь ребенка от болезней.



Простуда - незваный гость, который ежегодно приходит к детям и взрослым. Но детский иммунитет хуже справляется с этим испытанием, и в результате простуды «липнут» к малышу слишком часто. Ребенок может простужаться и заболеть несколько раз в месяц. Вовремя проведенная профилактика простудных заболеваний у детей уберезет от болезней и одновременно не позволит простуде превратиться в хроническое заболевание, с которым придется бороться всю жизнь.



Для начала следует учесть, что профилактика ОРВИ у детей - это не только прием витаминов, хотя они тоже необходимы. В первую очередь осмотритесь. Что вы увидели в комнате своего малыша? Если кое-где лежит пыль - немедленно вытрите ее. Вокруг полно мягких игрушек? Их тоже придется убрать, заменив альтернативными. Если вы считаете, что это крайности, то решите для себя, что важнее: здоровый ребенок или больной, но с кучей плюшевых игрушек. Они являются главными пылесборниками, а там, где много пыли, инфекция чувствует себя комфортнее всего. Есть ли в комнате ребенка ковры? Детская - это не залы персидского падишаха, поэтому уберите, пожалуйста, ковры со стен. Они - идеальные пылесборники, и им не место рядом с ребенком.



Следующий пункт ваших исследований - воздух в комнате ребенка.



Проверьте влажность и температуру воздуха в детской. Чтобы профилактика ОРВИ у детей принесла ощутимые результаты, очень важно поддерживать правильный температурный режим в комнате. Воздух не должен быть горячим и сухим, это вредит не только уже заболевшему малышу, но и резко снижает иммунитет здорового. Если есть возможность, теплее оденьте или укройте ребенка, но почаще открывайте окно в его комнате - свежий и влажный воздух с улицы убивает болезнетворные вирусы и бактерии и не дает пересыхать слизистым оболочкам. Позвольте ребенку дышать свежим и влажным воздухом.





Не забывайте, естественно, о гигиене и режиме дня, без их соблюдения профилактика простуды у детей невозможна.







Как уже упоминалось, ребенку необходимы витамины. Будете вы их покупать или давать в свежем виде - дело ваше. В первую очередь профилактика ОРЗ у детей должна поддерживаться витамином С. Он содержится во многих фруктах и зелени. Кроме того, витамин С можно











 купить в аптеках в виде таблеток или драже. Помните и о других  витаминах и минералах, они также участвуют в работе иммунитета.



 Поддержать и усилить защитные силы организма ребенка помогут  лекарства группы интерферонов. То есть такие средства, действие



 которых направлено на усиление иммунитета. В аптеке можно найти  интерферон в разных вариантах: капли, мазь, таблетки или свечи.



 Выберите удобный для вас и вашего малыша способ введения лекарства  в организм - важно только, чтобы малышу было комфортно.



 Профилактика гриппа у детей состоит из тех же мер  предосторожностей, что и профилактика ОРЗ у детей. Хорошим


 способом защиты организма ребенка от вирусов и бактерий, особенно в  период эпидемий гриппа и сезонных простуд, являются эфирные масла.


 Профилактика простуды у детей при помощи эфирных масел  эффективна и безопасна. Распыление эфирных масел в комнате



 обеззараживает воздух и создает приятный аромат. Кроме того, эфирные  масла благотворно влияют и на психологическое состояние. Родителям

 удобно пользоваться эфирными маслами «Дыши», ведь они не требуют  контакта с нежными слизистыми ребенка (в отличие от мазей). Масло

 «Дыши» выпускается в форме аэрозоля или капель. Всего 3-4 капли  эфирного масла на платок или воротник, и ваш ребенок защищен от встречи



 с болезнетворными микроорганизмами.

 Профилактика простуды у детей очень важна и необходима.



 Здравомыслящие родители должны заранее позаботиться о защите  здоровья своих детей. Не забывайте, что профилактика гриппа у детей,


 наряду с профилактикой простуды, поможет избежать многих  осложнений, которыми чреваты эти заболевания. Защитите самого



 дорогого вам человека, пусть его детство пройдет без болезней.



 Здоровый образ жизни - это залог гармоничного развития вашего  ребенка



## Профилактика



 1. Есть возможность привиться (привить дитя) - прививайтесь, но  при том условии, что, во-первых, вы здоровы и во-вторых, для

 вакцинации не надо будет сидеть в «сопливой толпе» в поликлинике.

 Последнее положение делает ваши шансы на адекватную вакцинацию  призрачными.

 2. Никаких лекарств с доказанной профилактической эффективностью не  существует. Т. е. никакой лук, никакой чеснок, никакие глотаемые вами или

 засовываемые в дитя таблетки не способны  защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса

 гриппа в частности. Все, зачем вы убиваетесь в аптеках, все эти якобы  противовирусные средства, якобы стимуляторы

 интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные  витамины - все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства,

 удовлетворяющие главную ментальную потребность «надо что-то 





делать».

3. Источник вируса - человек и только человек. Чем меньше людей,

тем меньше шансов заболеть. Карантин - замечательно! Запрет на

массовые сборища - прекрасно! Пройтись остановку пешком, не пойти

лишний раз в магазины - мудро!

4. Маска. Полезная штука, но не панацея. Обязательно должна быть

на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит

капельки слюны, особо богатые вирусом.

5. Руки больного - источник вируса не менее значимый, чем рот и

нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все

вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, - здравствуй, ОРВИ.

6. Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность

в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно

разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся.

Оптимальные параметры воздуха в помещении - температура около

20 °С, влажность 50–70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное

проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух.

Именно начало отопительного сезона становится началом эпидемии!

Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха.

Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания

помещений в детских коллективах.

7. Состояние слизистых оболочек! В верхних дыхательных путях

постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т.н.

местного иммунитета - защиты слизистых оболочек. Если слизь и

слизистые оболочки пересыхают - работа местного иммунитета

нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают

защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек

заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью

вероятности. Главный враг местного иммунитета - сухой воздух, а также

лекарства, способные высушивать слизистые оболочки (из популярных

и всем известных - димедрол, супрастин, тавегил - список

далеко не полный, мягко говоря).

Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка

обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой

флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и

регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг - тем

чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке

физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в

носовые ходы - салин, аквамарис, хумер, маример, носоль и т. д.

Главное - не жалейте! Капайте, «пшикайте», особенно тогда, когда из дома

(из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если

вы сидите в коридоре поликлиники. Будьте здоровы!

