

Профилактика гриппа и ОРВИ у детей



Появилась острая, обильная потливость. Приближается неблагоприятный период по распространению ОРВИ, а затем и гриппа. В этой связи достаточно актуальными являются вопросы профилактики гриппа и ОРВИ у детей.

У детей состоит из двух типов и специфической

Профилактика ОРВИ и гриппа

в помещении, где и проводится в летний

учебных помещениях, дополнительное переохлаждение снижает способность организма ребенка и

ли в коем случае не утяжеляем детей или какому ребенку зоны

современных препаратов в возрасте (главное звено комплекса

личной гигиены (мытье рук т.д.), полициклолов и в возрастных возрастных репродуктивной деятельности

в семье, соблюдение: родителей (преимущественно)

вакцинация против гриппа, гриппа легких и бронхитальной (пораки сердца с гемодинамическим ритмом):

развития центральной нервной системы; заболеваниями

вакцины: очно ВМ-инфицирование, только должна проводиться в

их дошкольных учреждениях, в группах детей и их родителей.

эти гриппа решаются методами профилактики и обслуживания детей для детских учреждений.



ПР

томатом-пасты

ом проведения

ом снижения

пасто

ная

а).

Уважаемые родители,

помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках!

Чтобы избежать гриппа и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах. Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого родителя должна стать профилактика заболевания. Мы хотим посоветовать вам несколько способов, которые помогут вам и вашим детям укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний.

Но уменьшить число простудных заболеваний или их продолжительность вполне реально. Для этого, может быть, даже придется изменить образ жизни ребенка. В целом, **совокупность профилактических мероприятий** можно сформулировать следующим образом:

- Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей;
- Мойте руки с мылом;
- Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;
- Ежедневно проводите влажную уборку;
- Соблюдайте режим дня:
- Ночной и дневной сон по возрасту,
- Не переутомляйте вашего малыша,
- Ежедневные прогулки.

Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок). Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви, цитрусовых. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами. «Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты.

Пейте больше жидкости. Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. Вкусным и полезным является напиток, приготовленный из ягод шиповника. Детям можно давать по половине стакана несколько раз в день. Можно даже заменить у детей в меню этим напитком обычный чай и компот. В шиповнике содержится очень большое количество витамина С, а это, как известно, одно из самых мощных оружий в борьбе против вирусов и бактерий, вызывающих грипп.

Регулярно *выполняйте физические упражнения*. Физические упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

Мощным фактором профилактики детских простудных заболеваний является *закаливание*. Средствами закаливания являются солнце, воздух и вода. Каждый вид закаливания должен проходить под строгим наблюдением врача. Существуют общие правила для всех видов закаливания.

- Закаливание осуществляется только полностью здоровыми людьми.
- Дозы закаливающих воздействий следует увеличивать постепенно. Резкие, непривычные охлаждения могут стать причиной заболевания.
- Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма. При нарушениях деятельности сердца, легких, почек, заболевании носоглотки перед закаливанием необходимо проконсультироваться с врачом.
- Закаливающие процедуры проводят систематично и последовательно. Закаливаться надо на протяжении всей жизни. Даже двухнедельный перерыв может свести на нет эффект от закаливающих процедур, проводимых в течение длительного времени.
- Недопустимо проводить отрицательных эмоциональных реакция на него самого малыша.
- Необходимо приучать организм к самым различным видам охлаждения: сильным, средним, слабым, быстрым.
- Проводить воздушные и солнечные ванны следует во время бега, ходьбы, выполнения общеразвивающих упражнений, подвижных игр. Это повышает эффективность закаливания.
- Рекомендуются чередовать местные закаливающие процедуры (ходьбу босиком, полоскание горла прохладной водой и т.п.) с общими, так как закаливание отдельных участков тела не повышает общей устойчивости организма.
- Следует помнить: какими бы совершенными методами ни проводилось закаливание в дошкольном образовательном учреждении, оно не достигнет желаемого результата, если не найдет поддержки в семье.

В заключении уместно вспомнить, какими факторами определяется здоровье не только детей, но и взрослых. Оказывается, что на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% - от экологии, на 50% (!) от образа жизни и лишь на 10% - от медицинского обслуживания. Поэтому наше здоровье и здоровье наших детей в наших руках.

