Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение

 детский сад общеразвивающего вида «Белочка»

 с приоритетным осуществлением деятельности

по физическому развитию детей

**Консультация для родителей**

**О профилактике**

**простудных заболеваний у детей**

|  |
| --- |
| Подготовила: Воспитатель Ахмедова Н.Р. |

*г. Пыть-Ях*

**Консультация для родителей**

**О профилактике**

**простудных заболеваний 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 заболевать несколько раз в месяц. Вовремя

проведенная профилактика простудных заболеваний у детей убережет

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. Флакон можно взять с

собой, если вы с ребенком отправляетесь в поликлинику, магазин,

кинотеатр - словом, в те места, где большое количество людей будет

находиться в замкнутом пространстве. Если ребенок уже достаточно

самостоятелен, можно дать ему флакон с маслом Дыши в школу,

поездку или даже на концерт. 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. 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 супермаркет - мудро!

2. 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.

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

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

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

4. 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 комнатах.

6. 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.

Увлажняйте слизистые оболочки!

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!**